

Metode-vejledning i schema terapi:

Kapitel 4 Uddelingsmateriale

*En vejledning for professionelle i at
tilrettelægge og udføre individuelle,
gruppe- og integrerede Schema Mode
behandlingsprogrammer*

Joan M. Farrell, Neele Reiss
og Ida A. Shaw

Illustrationer af Britta Finkelmeier

FORLAGET SYDGÅRDEN

Metode-vejledning i schema terapi: Uddelingsmaterialer fra bogen

Indholdsfortegnelse til uddelingsmaterialer fra kapitel 4

Undervisning i schema terapi, session 1: Hvad er et schema? (Bogens s. 77)	1
Undervisning i schema terapi, session 2: Identifikation af dine mode erfaringer I (Bogens s. 84)	7
Undervisning i schema terapi, session 3: Identifikation af dine mode erfaringer II (Bogens s. 90).....	12
Undervisning i schema terapi, session 4: Schema terapi (Bogens s. 96).....	18
Undervisning i schema terapi, session 5: Identifikation af modes (Bogens s. 99)	22
Undervisning i schema terapi, session 5: Identifikation af modes (Bogens s. 105).....	25
Mode bevidsthed, opgave 2a: Bevidsthed om min Straffende Forælder Mode (Bogens s. 107)	27
Mode bevidsthed, opgave 2b: Bevidsthed om min Krævende Forælder Mode (Bogens s. 109)	29
Mode bevidsthed, opgave 3: Bevidsthed om min Sårbare Barne Mode (Bogens s. 111).....	31
Mode bevidsthed, opgave 4: Bevidsthed om min Vrede Barne Mode (Bogens s. 113).....	33
Mode bevidsthed, opgave 5: Bevidsthed om min Trygge og Glade Barne Mode (Bogens s. 115).....	35
Mode bevidsthed, hjemmeopgave 6 og 12: Kontakt med min Sunde Voksen Mode (Bogens s. 120).....	37
Mode bevidsthed, hjemmeopgave 7: Kontakt med min Sunde Voksen Mode fra min Coping Mode (Bogens s. 123).....	39
Mode bevidsthed, hjemmeopgave 8a: Lade min Sunde Voksen forvise min Straffende Forælder (Bogens s. 125).....	41
Mode bevidsthed, hjemmeopgave 8b: Lade min Sunde Voksen omvende min Krævende Forælder til mere rimelige standarder (Bogens s. 127)	43

Indholdsfortegnelse kapitel 4 - Uddelingsmateriale

Mode bevidsthed, hjemmeopgave 9: Indskrive min Sunde Voksen til at drage omsorg for min Sårbare Barne Mode (Bogens s. 129).....	45
Mode bevidsthed, hjemmeopgave 10: Indskrive min Sunde Voksen til at lytte til min Vrede Barne Modes behov (Bogens s. 131)	47
Mode bevidsthed, hjemmeopgave 11: Lade min Sunde Voksen blive klogere på min identitet ved at lytte til min Trygge og Glade Barne Mode (Bogens s. 133).....	49
Mode håndtering session 1: Reduktion af styrken i de Dysfunktionelle Coping Modes (Bogens s. 140)	51
Mode håndtering session 7: Reduktion af styrken i de dysfunktionelle coping modes – langsigtede strategier (Bogens s. 151).....	58
Mode håndtering, session 2: Bekæmp dine Straffende og Krævende Forælder Modes (Bogens s. 157).....	64
Mode håndtering, session 3: Omsorg for din Sårbare Barne Modes triste og ængstelige følelser (Bogens s. 163).....	70
Mode håndtering session 4: Håndtering af din Vrede Barne Mode (Bogens s. 170).....	77
Mode håndtering session 5: Udvikling af din Trygge og Glade Barne Mode (Bogens s. 176).....	83
Mode håndtering session 6: Styrk din Sunde Voksen Mode (Bogens s. 180).....	88
Mode håndtering session 8: Langsigtede strategier til at bekæmpe dine Dysfunktionelle Forælder Modes (Bogens s. 185).....	92
Mode håndtering session 9: Langsigtede strategier for at opfylde behovene for din Sårbare Barne Mode (Bogens s. 190)	98
Mode håndtering session 10: Langsigtede strategier til håndtering af din Vrede Barne Mode (Bogens s. 196).....	104
Mode håndtering session 11: Langsigtede strategier for at styrke din Trygge og Glade Barne Mode (Bogens s. 199)	108
Mode håndtering session 12: Langsigtede strategier for at styrke din Sunde Voksen Mode (Bogens s. 203).....	112
Oplevelsesorienteret mode arbejde opgave 2 og 8 – DFM: Øvelse: Om at huske manuskriptet for den omsorgsfulde forælder (Bogens s. 242).....	115
Oplevelsesorienteret mode arbejde opgave 3 og 9 – SBM 1 og 2: Visualisering for den Sårbare Barne Mode (Bogens s. 256).....	116
Oplevelsesorienteret mode arbejde hjemmeopgave 5 – TGBM 1: Visualiseringstræning for den Trygge og Glade Barne Mode (Bogens s. 273).....	117

Metode-vejledning i schema terapi: Uddelingsmateriale fra bogen

Undervisning i schema terapi, session 1: Hvad er et schema?

Et schema er et mønster

- Det udvikles i løbet af barndommen og ungdommen og aktiveres igen og igen senere i livet. Eftersom et schema bliver mere og mere stift med tiden, bliver vores reaktioner tilsvarende mindre fleksible. Det medfører blandt andet, at vores schema baserede reaktioner ofte ikke rigtig passer til de situationer, vi står i i dag.

Der findes funktionelle og dysfunktionelle schemaer

Et dysfunktionelt schema:

- er selvskadende;
- er rodfæstet i noget, som vi er blevet udsat for (fx kritik, svigt, manglende anerkendelse, overgreb, overbeskyttelse);
- dominerer vores liv, så vi oplever, at de skadelige situationer gentager sig (fx at vi bliver i et usundt parforhold);
- får os til at reagere på måder, som er selvdestruktive og som regel ufleksible i situationer, som ligner dem, som vi blev skadet i under vores tidlige udvikling i barndommen;
- gør det vanskeligt for os at leve op til de krav, som vigtige situationer i vores voksenliv stiller til os.

○ I schema terapi kalder vi disse for Tidlige Dysfunktionelle Schemaer eller TDS.

Hvordan udvikles schemaer?

Schemaer (TDS) udvikles i et samspil mellem temperament og uopfyldte behov i barndommen

- I. Temperament er noget, vi fødes med. Det er vores helt egen specielle måde at reagere på verden på. Det er en "indbygget" neurobiologisk del af os, som vi er født med. Som børn kan vi ikke kontrollere vores temperament. Forskning har vist, at mennesker med psykiske lidelser oftere har et mere følsomt og letpåvirkeligt temperament.
- II. Uopfyldte behov handler om, i hvilket omfang et barns tidlige omsorgspersoner og miljø var i stand til at imødekomme barnets grundlæggende, normale behov.

Hvad er normale behov i barndommen?

Inden for forskningen i børns udvikling er der enighed om, at der findes fem basale behov, som alle børn har:

1. Tryk tilknytning (tryghed, stabilitet, at modtage næring, accept, herunder en følelse af at høre til)
2. Autonomi, kompetence og en følelse af identitet (at få lov til at udføre alderssvarende opgaver på egen hånd og få passende tilbagemelding omkring sig selv)
- 3. Frihed (at udtrykke egne følelser og behov)
4. Spontanitet og leg (selvudfoldelse og evnen til at nyde livet)
5. Realistiske grænser (lære alderssvarende selvkontrol)



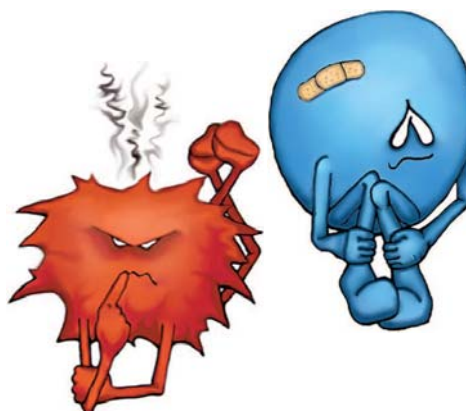
For lidt eller for meget tilfredsstillelse af behov fører til udviklingen af dysfunktionelle schemaer!

Hvordan dysfunktionelle schemaer kan udvikles og påvirke os i dag

1. Hvis jeg har schemaet Forladt/angst for at miste/ustabilt...
... fik jeg som barn ikke opfyldt mit behov for tryghed, sikkerhed eller forudsigelighed af mine tidlige omsorgspersoner.
... kan jeg som voksen, når dette schema udløses, få en følelse

af at være utryg, helt alene, ikke have nogen til at passe på mig eller støtte mig følelsesmæssigt, som jeg kan være forbundet med, eller som kan give mig styrke eller den beskyttelse, jeg desperat har brug for – lige som jeg heller ikke ved meget om, hvordan jeg kan give det til mig selv.

2. Hvis jeg har schemaet Føle sig forkert/defekt/skam...
... føler jeg, at jeg er fuld af fejl, værdiløs, ond, uduelig eller ubrugelig i vigtige områder af mit liv.
3. Hvis jeg har schemaet Mistillid/misbrugt/mishandlet...
... har jeg en forventning om, at andre vil lyve for mig, snyde mig, skade mig eller misbruge mig, manipulere med mig, skamme mig ud eller udnytte mig.
4. Hvis jeg har schemaet mangel på nærhed og kærlig kontakt...
... forventer jeg, at mit behov for følelsesmæssig støtte, opmærksomhed, forståelse, empati og hjælp aldrig vil blive opfyldt i tilstrækkelig grad af andre mennesker.
5. Hvis jeg har schemaet Utilstrækkelig selvkontrol/selvdisciplin...
... har jeg svært ved at have selvkontrol, fx kan jeg udtrykke mine følelser eller impulser på en overdreven måde.
... eller jeg har en lav tolerancetærskel over for frustration, når jeg forsøger at nå mine mål, så jeg fx ikke bryder mig om at gøre en vedholdende indsats.
6. Hvis jeg har schemaet Anderledes/udenfor...
... føler jeg mig isoleret i forhold til resten af verden, eller at jeg er anderledes end andre mennesker, eller at jeg ikke tilhører nogen gruppe, at jeg ikke passer ind.
7. Hvis jeg har schemaet Usikker i daglige gøremål/afhængig af andre...
... er jeg overbevist om, at jeg ikke kan klare mig i mit liv uden meget omfattende støtte fra andre.



8. Hvis jeg har schemaet Bekymret og i fare for tilskadekomst/sygdom...
... er jeg konstant bange for katastrofer, som jeg ikke kan forhindre i at ske.
9. Hvis jeg har schemaet Overinvolveret/sammenfiltret med en anden...
... knytter jeg mig så tæt til en eller flere personer i mit liv og holder mig så nær dem hele tiden, at jeg ikke har mit eget sociale liv eller egne interesser.
- 10. Hvis jeg har schemaet Mislykkes i arbejdsliv/karriere...
... er jeg overbevist om, at jeg er mislykket eller vil mislykkes i områder af mit liv, hvor det handler om præstationer, såsom sport, skole eller arbejde.
11. Hvis jeg har schemaet Særret/særstatus...
... er jeg overbevist om, at jeg er bedre end andre eller speciel, eller at jeg har flere rettigheder end andre.
12. Hvis jeg har schemaet Underkaste sig...
... overlader jeg nemt kontrollen til andre, fordi jeg føler, jeg bliver nødt til det (fx af frygt for konsekvenser).
13. Hvis jeg har schemaet Ofre sig...
... forsøger jeg i hverdagen at opfylde andres behov på en overdreven måde og på bekostning af min egen tilfredshed.
14. Hvis jeg har schemaet Accept/beundrings-/anerkendelses-søgende...
... forsøger jeg til overmål at få andres anerkendelse, ros eller opmærksomhed, eller jeg prøver at passe ind på bekostning af at udvikle mine egne, sande følelser.
- 15. Hvis jeg har schemaet Pessimisme/bekymring...
... fokuserer jeg på de negative aspekter af alting i mit liv (fx en "glasstet er halvt tomt" tilgang til livet).
16. Hvis jeg har schemaet Tilbageholde følelser...
... bremser jeg i alt for høj grad mine spontane følelser, handlinger eller kommunikation, som regel for at undgå følelsen af, at andre ikke kan lide mig, eller af skam, eller for at undgå at miste kontrollen over mine impulser.
17. Hvis jeg har schemaet Ufravigelige normer...
... er jeg overbevist om, at jeg bliver nødt til hele tiden at anstrenge mig for at leve op til mine egne, meget høje normer for opførsel og præstation med det formål at undgå min egen eller andres kritik.

18. Hvis jeg har schemaet Straffende...
... er jeg overbevist om, at alle bør straffes hårdt, hvis de begår fejl.
- ✓ Schemaer er en slags ”vanskeligheder” eller problemområder, som en person slås med.
 - ✓ Schemaer er ikke aktive hele tiden. De skal aktiveres eller udløses af et eller andet – som regel en situation, man står i, eller noget, der sker i forhold til en anden.
 - ✓ Når ens schema aktiveres, udløses voldsomme tilstande bestående af både følelser, fornemmelser, tanker, handlinger og nogle gange også minder.
 - ✓ Disse tilstande kaldes **modes** inden for schema terapien. Modes er det, vi har fokus på i dette program.
 - ✓ Vi har lavet denne liste, for at give dig mulighed for at tænke over og drøfte dem med din individuelle terapeut som en del af udviklingen af din individuelle behandlingsplan.



○ Forklaring af schema modes

Schema modes er de emotionelle tilstande og coping reaktioner, som vi alle oplever fra øjeblik til øjeblik. Ofte bliver vores schema modes udløst i situationer, som vi er særligt sensitive over for (vores ”følelsesmæssige knapper”). En schema mode udløses, når et schema bliver aktiveret. Schema modes består af stærke følelser og/eller ufleksible forsøg på coping, som fuldstændig overtager en persons måde at fungere på.

Hvilken mode, vi befinder os i, kan skifte hurtigt, ligesom modes kan overlappes hinanden. Vi kalder det for ”mode skift”, hvilket ofte forekommer hos mennesker med psykiske lidelser. Mode skift kan føles skræmmende, ”vanvittige” og overvældende og kan være temmelig udmattende.

Modes, vi vil have fokus på

1. Dysfunktionelle Coping Modes er de overlevelsesstrategier, vi brugte som børn for at beskytte os selv mod de følelser, vi havde som følge af at blive såret, gjort ondt, svigtet eller misbrugt:
 - ✓ Undvigende modes
 - ✓ Overkompenserende modes
 - ✓ Overgivende modes
- 2. Barne modes opstår som reaktion på, at vores behov ikke er blevet opfyldt:
 - ✓ Sårbare Barne Mode
 - ✓ Vrede/Impulsive Barne Mode
3. Dysfunktionelle Forælder Modes er internaliseringer af de negative aspekter af personer i vores barndom og af de følelser, som fulgte med oplevelsen af disse personer i vores barndom:
 - ✓ Straffende Forælder Mode
 - ✓ Krævende Forælder Mode
4. Sunde modes er adaptive reaktioner på miljøet i vores voksne liv og evnen til at bruge barndommens kreative, glædesfyldte aspekter:
 - ✓ Sunde Voksen Mode
 - ✓ Trygge og Glade Barne Mode

Hils på Mode familien

○



Undervisning i schema terapi, session 2: Identifikation af dine mode erfaringer I

1. Dysfunktionelle Coping Modes

- Når du er i en coping mode, kan du holde alle dine følelser langt væk. Det kan være en hjælp i situationer, hvor du skal overleve eller udholde overgreb, men hvis de anvendes for meget, fører det til en kronisk følelse af indre tomhed.
- En anden ulempe ved ofte at bruge sådan en mode er, at når man er i en coping mode, kan man ikke mærke *nogen* følelser – hverken smertefulde eller positive, heller ikke selvom man sidder midt i en terapisesion.
- I en coping mode kan man: Lukke ned for behov og følelser; lægge følelsesmæssig afstand til andre mennesker og afvise deres hjælp; føle sig tilbagetrukket, langt væk, distraet, afskåret, upersonlig, tom eller kede sig; man kan have trang til at distrahere sig, til selvberoligende eller selvstimulerende aktiviteter i overmål; man kan tillægge sig en kynisk, overlegen eller pessimistisk holdning for at undgå at investere i andre mennesker eller aktiviteter.



HVIS JEG BEFINDER MIG I EN DYSFUNKTIONEL COPING MODE, FØLER JEG MIG (FØLELSER):

○ _____

HVIS JEG ER I EN DYSFUNKTIONEL COPING MODE, TÆNKER JEG (TANKER):

TING, JEG TYPISK GØR, NÅR JEG ER I EN DYSFUNKTIONEL COPING MODE (ADFÆRD):

SITUATIONER, SOM TYPISK UDLØSER DEN DYSFUNKTIONELLE COPING MODE:

Tre slags Dysfunktionelle Coping Modes

De Dysfunktionelle Coping Modes, som vi vil se på, er alle udgaver af vi menneskers automatiske nødløsninger, når vores overlevelse er truet: flugt, kamp eller frys. Du har udviklet dem i din barndom for at kunne overleve ikke at få dine basale behov opfyldt. De er beregnet til nødsituationer, men du bruger dem for meget. I dit nuværende liv holder de andre mennesker på afstand, skaber problemer i dine forhold til andre, holder dine følelser væk og begrænser din evne til at håndtere de krav, dit liv stiller til dig, på en tilfredsstillende måde. Dine coping modes forsøger at beskytte dine barne modes, især det Sårbare Barn, fra at opleve yderligere smerte.

Undvige – flygte

- Hænger sammen med reaktionsstrategien: FLUGT
- Beskytter ved at undvige, stikke af, selvberolige, trække sig psykisk tilbage, dissociere.
- Denne beskytter anvender strategier som søvn, online chat eller udeblivelse.
- Denne beskytter vil for eksempel dukke op i situationer, hvor man skal præstere noget.



Overkompensere - kæmpe

- Hænger sammen med reaktionsstrategien: KAMP.
- Beskytter ved hjælp af uvenlig, kold eller fjendtlig opførsel over for andre, som skubbes væk og dermed ikke kan såre en.
- Dominere/Angribe; hvis vedkommende føler sig såret, hævnes med forsøg på også at gøre modparten ondt.
- Kan være sarkastisk, kynisk, bruger nogle gange ”sort humor”, passiv-aggressiv.
- Grandios eller arrogant: tror selv, at vedkommende er bedre end andre, og handler tilsvarende.



Overgive sig – fryse/stivne

- Hænger sammen med reaktionsstrategien: FRYS.
- Denne form for coping handler om at overgive sig til eller acceptere sine schemaer – fx at overgive sig til sin forkerthedsfølelse (schemaet Føle sig forkert/defekt/skam) ved bare at acceptere, at man er defekt.
- Er en form for opgivelse.



2. Sårbare Barne Mode

- Den mode, hvor ens trang til at føle tilknytning og tryghed er allerstærkest.
- Den mode, som rummer de schemaer, der påvirker os allermest og kan udløse de forskellige coping modes.
- I denne mode føler man sig for eksempel: ensom, isoleret, ked af det, misforstået, uden støtte, forkert, svigtet, overvældet, inkompetent, usikker på sig selv, higende, hjælpeløs, håbløs, bange, ængstelig, bekymret, som et offer, værdiløs, uelsket, uelskelig, fortabt, uden retning, skrøbelig, svag, overvundet, undertrykt, magtesløs, glemt, udelukket, pessimistisk.



HVIS JEG ER I MIT SÅRBARE BARN, FØLER JEG MIG (FØLELSER):



HVIS JEG ER I MIT SÅRBARE BARN, TÆNKER JEG (TANKER):

TING, JEG TYPISK GØR, NÅR JEG ER I MIT SÅRBARE BARN:

SITUATIONER, SOM TYPISK KAN UDLØSE MIT SÅRBARE BARN:

3. Vrede/Impulsive Barne Mode

- I denne mode føler man sig fx: voldsomt vred, rasende, hidsig, frustreret, utålmodig (nogle af eller alle disse) – fordi de grundlæggende følelsesmæssige (eller fysiske) behov hos det Sårbare Barn ikke bliver opfyldt.
- I den Vrede Barne Mode kan du få luft for stærke følelser, som har været tilbageholdt længe, og som derfor ikke kun handler om det, der sker i den situation, du står i lige nu.
- I den Impulsive Barne Mode har du måske de samme følelser som det Vrede Barn, men derudover handler du på en selvisk eller ukontrolleret måde for at få dine behov opfyldt, så du kan virke ”forkælet” på andre.
- Vred/impulsiv barne adfærd vil ofte give problemer i forholdet til andre mennesker.



HVIS JEG ER I MIN VREDE/IMPULSIVE BARNE MODE, FØLER JEG MIG (FØLELSER):

HVIS JEG ER I MIN VREDE/IMPULSIVE BARNE MODE, TÆNKER JEG (TANKER):

TING, JEG TYPISK GØR, NÅR JEG ER I MIN VREDE/IMPULSIVE BARNE MODE:

SITUATIONER, SOM TYPISK KAN UDLØSE MIN VREDE/IMPULSIVE BARNE MODE:

Schema terapiens mål i arbejdet med disse modes

At styrke og udvikle din Sunde Voksen Mode, så du kan blive i stand til at:

- 1. Berolige og erstatte de Dysfunktionelle Coping Modes:
 - Anerkende, at din gamle coping strategi har hjulpet dig med at overleve barndommen, men at den ikke hjælper med at få dine behov opfyldt i dag.
 - Anerkende, at der må sættes grænser for denne coping mode i dit voksne liv.
 - Opleve følelser, når de melder sig, uden at blokere dem.
 - Forbinde dig med andre mennesker og etablere stabile relationer.
 - Udtrykke dine behov.
- 2. Drage omsorg for og beskytte dit Sårbare Barn:
 - Tage dig af dine behov for tryghed, omsorg, selvstændighed, selvudfoldelse og samhørighed, som ikke er blevet opfyldt.
 - Gøre de ting, en omsorgsfuld forælder ville gøre for et elsket barn.
 - Være i stand til at berolige dig selv.
 - Være i stand til at støtte det Sårbare Barn, når du er bange eller skal klare nye udfordringer.
- 3. Bekræfte de følelser og behov, som de Vrede Barn har, og styre det Impulsive Barns adfærd på en konstruktiv måde:
 - Forstå forskellen på at føle vrede og at handle impulsivt.
 - Handle assertivt, så det Vrede Barns behov bliver opfyldt, men inden for grænserne af den relevante situation.
 - Lære sunde måder at udtrykke vrede på.



Undervisning i schema terapi, session 3: Identifikation af dine mode erfaringer II

1. Den Straffende/Krævende Forælder Mode



- I disse modes er du domineret af de budskaber og holdninger, som har præget din barndoms og ungdoms straffende eller svigtende omsorgsgivere eller autoritetsfigurer (forældre, lærere, trænere, jævnaldrende, mobbere osv.).
- Disse modes indeholder al den indre vrede og afvisning og alt det had osv., som du oplevede som barn.
- I den Straffende Forælder føler du, at du fortjener at blive straffet eller bebrejdet, og ofte reagerer du på disse følelser ved selv at opføre dig bebrejdende, straffende eller mishandlende over for dig selv (fx selvskade).
- I den Krævende Forælder føler du, at du er nødt til at være perfekt, præstere på et særligt højt niveau, holde alt i orden, stræbe efter høj status, sætte andres behov over dine egne eller være effektiv og ikke spilde tiden. Det føles forkert at udtrykke følelser eller at handle spontant.
- Forskellen mellem de to versioner er, at den Straffende Forælder har fokus på, hvordan regler bliver håndhævet, mens den Krævende Forælder har fokus på standarderne og reglerne i sig selv, ikke deres håndhævelse. En Straffende Forælder kan, men behøver ikke også være krævende, og en krævende kan, men behøver ikke også være straffende.

HVIS JEG ER I MIN STRAFFENDE/KRÆVENDE FORÆLDER, FØLER JEG (FØLELSER):

HVIS JEG ER I MIN STRAFFENDE/KRÆVENDE FORÆLDER, TÆNKER JEG (TANKER):

TING, JEG TYPISK GØR, NÅR JEG ER I MIN STRAFFENDE/KRÆVENDE FORÆLDER:

SITUATIONER, SOM TYPISK KAN UDLØSE MIN STRAFFENDE/KRÆVENDE FORÆLDER:

2. Den Sunde Voksen Mode

- I denne mode nærer, validerer og bekræfter vi vores Sårbare Barn; vi sætter grænser for vores vrede og impulsive dele; vi fremmer og støtter vores Trygge og Glade Barn; vi bekæmper og erstatter i sidste ende de Dysfunktionelle Coping Modes; vi neutraliserer eller modererer de dysfunktionelle forældre dele.
- Den sunde voksne er den mode, hvor vi kan holde balancen og både tage os af vores egne behov og tage os af det ansvar og de opgaver, som er en forudsætning for, at vi kan nyde livet.
- Mennesker med psykiske lidelser har ofte ikke haft det støttende barndomsmiljø, som behøves for, at man kan udvikle en Sund Voksen Mode. Men det kan du lave om på gennem dit arbejde med schema terapi. Det er netop den Sunde Voksen Mode, der bliver styrket og udviklet i schema terapien.



HVIS JEG ER I MIN SUNDE VOKSEN, FØLER JEG (FØLELSER):

HVIS JEG ER I MIN SUNDE VOKSEN, TÆNKER JEG (TANKER):



TING, JEG TYPISK GØR, NÅR JEG ER I MIN SUNDE VOKSEN:

SITUATIONER, SOM TYPISK FREMMER DEN SUNDE VOKSEN MODE:

3. Den Trygge og Glade Barne Mode

- I denne mode føler man sig elsket, tilfreds, forbundet, opfyldt, forløst, beskyttet, rost, værdig, næret, vejledt, forstået, bekræftet, selvsikker, kompetent, tilpas selvstændig, tryk, modstandsdygtig, stærk, i kontrol, tilpasningsdygtig, optimistisk og spontan.
- Hvis vi er i denne mode, er det, fordi vores vigtigste behov lige i øjeblikket bliver opfyldt.
- Mennesker med psykiske lidelser har ofte ikke haft et barndomsmiljø, som har støttet dem i at være glade og legende. Så de ved ofte ikke, hvad de godt kan lide at lave, de har ikke udviklet nogen hobbies eller fritidsaktiviteter i deres liv. Når du lærer mere om og udvikler din Trygge og Glade Barne Mode, vil din Sunde Voksen Mode samtidig få noget leg og morskab ind i livet, som der også er brug for.



HVIS JEG ER I MIN TRYGGE OG GLADE BARNE MODE, FØLER JEG (FØLELSER):

HVIS JEG ER I MIN TRYGGE OG GLADE BARNE MODE, TÆNKER JEG (TANKER):



TING, JEG TYPISK GØR, NÅR JEG ER I MIN TRYGGE OG GLADE BARNE MODE:

SITUATIONER, SOM TYPISK FREMMER MIN TRYGGE OG GLADE BARNE MODE:

Mål i schema terapi i forhold til disse modes

Styrke og udvikle din Sunde Voksen Mode, så du bliver i stand til at:



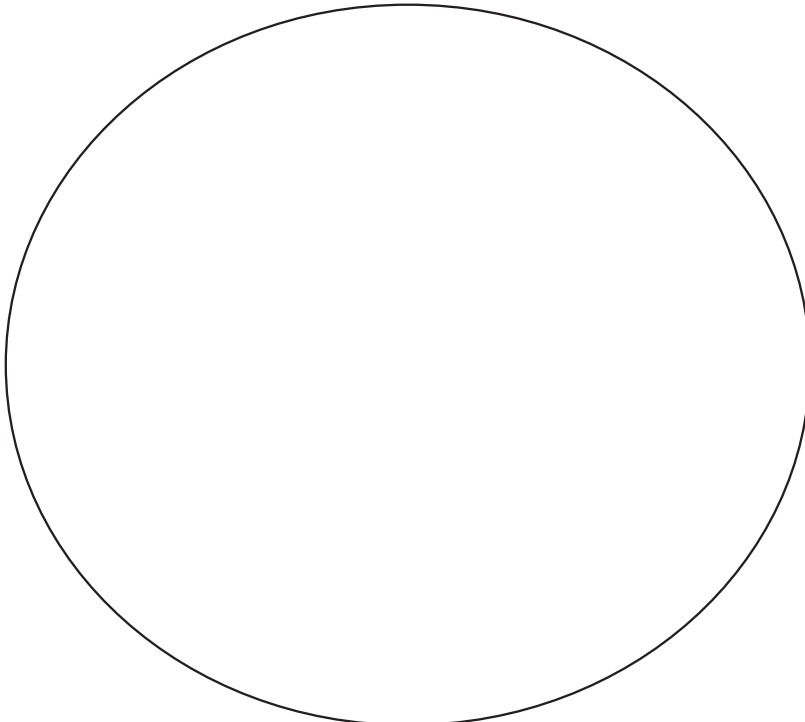
1. udrydde de Dysfunktionelle Forælder Modes:
 - a) afskedige og bortvise den Straffende Forælder.
 - opdage kilden til denne mode og forstå, at den i virkeligheden ikke er dig
 - lære at ignorere denne stemme i stedet for at blive fanget i at ville forsvare dig selv
 - erstatte selvstraf med sundere reaktioner, såsom rimelige følelser af fortrydelse, at prøve at gøre noget godt igen, tage ansvar for det, der er dit, arbejde med forandring, når det er nødvendigt
 - anerkende, at forstærkning af det positive virker bedre end at straffe
 - b) omvende den Krævende Forælder til rimelige standarder:
 - lære at acceptere, når noget er ”godt nok”
 - lære at give dig selv pauser
 - arbejde på at præstere det, som er meningsfuldt for dig

2. udvikle de sunde modes yderligere:
- a) udvikle den Sunde Voksen Mode, så du kan:
- få adgang til denne del af dig, når du har brug for det
 - virkeliggøre dit eget potentiale. Anerkende din egen styrke. Acceptere oprigtig ros fra andre
 - danne og vedligeholde sunde relationer
 - opbygge en reel og stabil fornemmelse af identitet
- b) udvikle det Trygge og Glade Barn, så du kan:
- deltage i legende aktiviteter, såsom spil eller puslespil. Have interesse for og få tilfredsstillelse af en hobby
 - finde måder at udtrykke dine kreative impulser på
 - lære at kunne lege med andre og få grinet noget mere

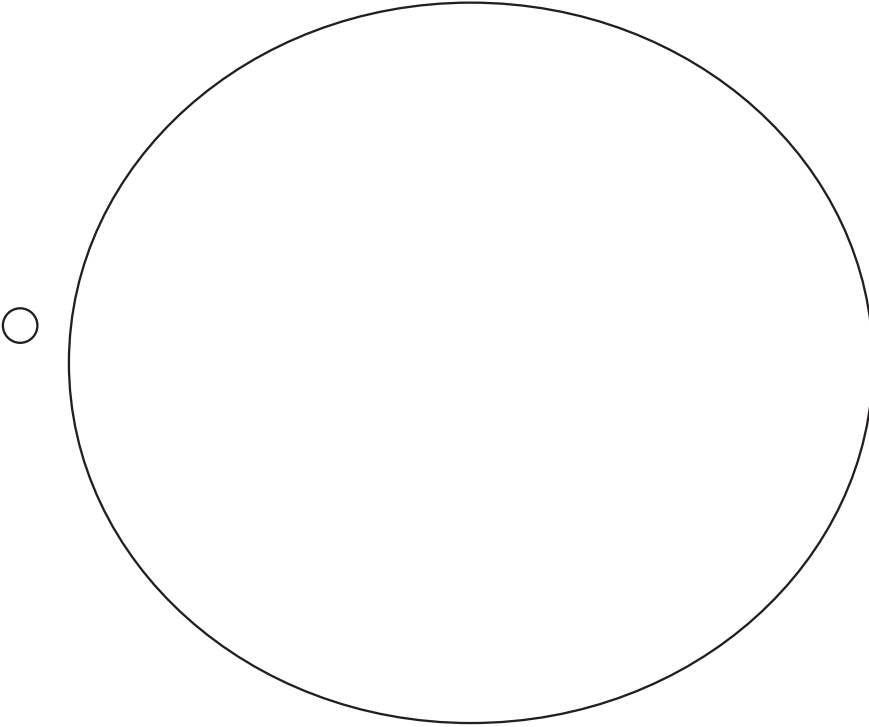


Hjemmeopgave

Et billede af, hvordan mine modes er fordelt i dag (del cirklen op, så det fremgår, hvor meget hver af de seks modes eller dele af dig selv cirka fylder):



En sundere fordeling, som jeg kan arbejde hen imod i schema terapien, ville se således ud:



Undervisning i schema terapi, session 4: Schema terapi

Dine schemaer og modes identificeres ved hjælp af:

- • en drøftelse af dine oplevelser i barndommen;
- spørgeskemaer om din sædvanlige adfærd og dine følelser;
- visualiseringsøvelser, hvor modes bliver aktiveret;
- opmærksomhed omkring, hvornår schemaer eller modes bliver aktiveret i forhold til dine terapeuter, gruppens øvrige medlemmer og andre mennesker;
- *stærke* følelsesmæssige reaktioner er ofte et tegn på, at et schema eller en mode er blevet aktiveret – når ens reaktion virker uforholdsmæssig kraftig i forhold til den situation, man står i, men derimod giver god mening i lyset af de ting, man har oplevet tidligere i sit liv. Disse intense reaktioner kan være frygt, vrede eller aktivering af en coping mode og kan bruges som pejlemærker, når man skal finde ud af, hvilket schema der er blevet aktiveret, og hvilken mode, der er blevet udløst.



○ EKSEMPEL:

Schema terapi teknikker

Schema terapi omfatter kognitive, oplevelsesorienterede og adfærdsmæssige teknikker eller metoder. De primære teknikker er beskrevet herunder.

1. ***Kognitive teknikker er metoder, som tager udgangspunkt i vores måde at tænke og anvende vores fornuft på***
 - Lister med fordele og ulemper: hvad er fordelene eller gevinsterne, og hvad er ulemperne ved min nuværende mode?

- Hvilke kognitive forvrængninger er med til at vedligeholde min mode (fx alt-eller-intet-tænkning, katastrofetænkning, tanke-læsning)?
- Dialoger mellem forskellige modes. I grupper kan det være en terapeut eller et andet gruppemedlem, der spiller rollen som min mode-adfærd, mens vi i de individuelle sessioner bruger den tomme stols teknik, hvor jeg selv spiller alle mine modes.
- Mode huskekort.
- Mode overvågning: jeg noterer, når jeg lægger mærke til, at en mode er i spil.

○ 2. ***Oplevelsesorienterede teknikker er metoder, som hjælper os med at opleve vores følelser***

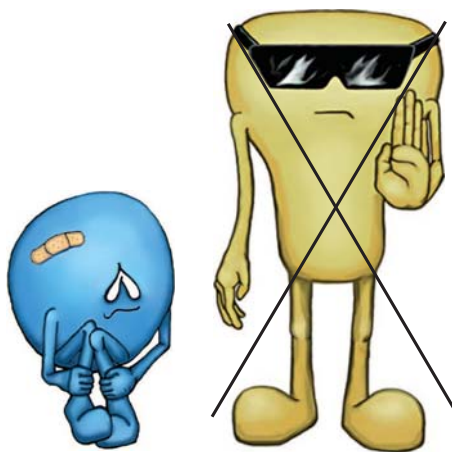
Hvorfor er det en god idé?

Den Sårbare Barne Mode rummer smertefulde følelser og minder fra situationer, vi plejer at kalde ”roden”. Når man er i den Sårbare Barne Mode, har man nogle gange, andre gang ikke en bevidst erindring om ”rod-situationen”. Måske har du bare en skræmmende eller smertefuld følelse i kroppen. Erindringer kommer ikke altid i form af specifikke detaljer om en smertefuld erfaring. Nogle gange husker vi kun følelsen uden at kunne huske, hvad det var for en situation i fortiden, den er forbundet med. Det sker, når rod-oplevelsen af ikke at få sine basale behov opfyldt eller at blive mishandlet eller svigtet foregik i en meget ung alder. Forskning i hukommelse tyder på, at vi sandsynligvis ikke er i stand til at gemme detaljerede hændelsesforløb nøjagtigt i hukommelsen, før vi er fyldt 6 år. Det kan endvidere påvirke lagringen af en begivenhed i hukommelsen, hvis hændelsen følges af meget stærke følelser. Så tro ikke, at der er noget i vejen med dig, hvis du ikke sådan lige kan finde frem til rod-situationen. Hvis det skete, før du kunne tale, bliver det heller ikke lagret verbalt i hukommelsen.

○ Vi beder dig om at være opmærksom på rod-oplevelser med modes, for at din Sunde Voksen Mode kan danne psykologiske modgifte – trøstende og beroligende oplevelser for dit indre barn, så han eller hun kan blive helet, og du kan komme videre med et sundere og gladere liv.

Hvad foregår der under visualiseringsøvelser?

- Under visualiseringsøvelser vil du ofte komme i din Sårbare Barne Mode, og det er vigtigt! Det er netop den mode, som der må skabes forbindelse til, så den kan blive helet.



- Coping modes vil automatisk forsøge at undertrykke sårbare og smertefulde følelser. Det er nyttigt i ekstreme situationer eller nødsituationer, men ikke under visualiseringsøvelser eller i terapisesioner.

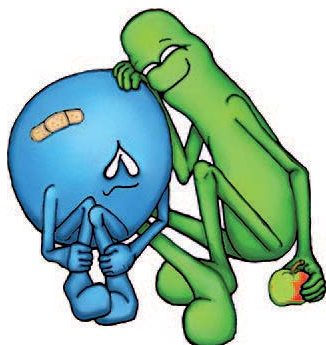
Hvordan virker visualiseringsøvelser?

- De er beregnet på så fuldstændigt som muligt at fremkalde oplevelsen af en situation, som din terapeut beskriver for dig.
- Du lukker øjnene og lader billedet opstå i din bevidsthed; prøv at se det for dit indre blik.
- Tal i første person, nutid ("Jeg er ..."; "Jeg ser ...").
- Beskriv billedet med så mange detaljer, som du kan, som om det er en scene i en film, som bliver vist for dit indre blik.
- Prøv at opleve billederne, som om du virkelig var til stede (lugte, smagsindtryk, lyde).
- • Hvad tænker, føler, oplever menneskene i denne "film"?
- Bagefter kan du tale med din gruppe eller din individuelle terapeut om din oplevelse.
- Vi beder dig ikke om at genopleve smertefulde oplevelser. Vores mål er at stoppe op i en visualisering, før der sker noget slemt, og ændre slutningen til det, der burde være sket for at opfylde barnets behov.

3. Adfærdsmæssige teknikker er metoder, som bryder vores gamle vaner og udvikler nye færdigheder

Det er desværre ikke tilstrækkeligt at:

- udføre det kognitive arbejde og ændre sin tænkning;
- eller endda at lave det oplevelsesorienterede arbejde, så ens følelser ændres.

Målet i schema terapi

- Først ved at erstatte dine mode styrede usunde adfærdsformer og mønstre med sunde voksenkompetencer kan du fuldt ud realisere de positive effekter af de forandringer, du har lavet i psykoterapien.

Schema terapi er en enestående behandlingsform, fordi den rummer alle de tre nødvendige komponenter, som kræves for at lave betydelige, positive forandringer i dit liv. Vi tror, det er derfor, forskningen inden for schema terapi viser så betydelige positive forandringer i forhold til menneskers psykiske forstyrrelser og forbedret livskvalitet.

Undervisning i schema terapi, session 5: Identifikation af modes

1. "Hvad er min mode?"-legen

Vi vil gerne lege en leg med dig for at give dig noget øvelse i at identificere modes. Det minder lidt om det gamle TV show, hvor folk med forskellige erhverv kommer ind, og så skal deltagerne stille dem spørgsmål for at se, om de kan gætte, hvad de laver. I vores leg handler det om at gætte, hvilken *mode* vedkommende er i. Hele gruppen må stille spørgsmål om, hvem, hvad, hvor, hvornår og hvorfor til dem, der spiller med, som på deres side skal besvare spørgsmålene i en *mode*. Gruppen må ikke stille direkte spørgsmål om moden, men gerne om alt muligt andet – for eksempel: "Havde du mange venner, da du var barn?" "Hvad er din yndlingsbeskæftigelse?" osv. Der er nogle kort med forslag til spørgsmål.



2. Filmklip

Vi viser dig nogle filmklip, og du skal prøve at gætte, hvilke modes karaktererne i filmen er i. Gæt bare løs, selvom du måske ikke føler dig helt sikker...

Filmklip 1

JEG LAGDE MÆRKE TIL FØLGENDE ADFÆRD OG FYSISKE REAKTIONER:

JEG TROR, AT PERSONEN I KLIPPET FØLTE OG TÆNKTE FØLGENDE:

JEG GÆTTER PÅ, AT PERSONEN VAR I DENNE MODE: _____

Filmklip 2

JEG LAGDE MÆRKE TIL FØLGENDE ADFÆRD OG FYSISKE REAKTIONER:

JEG TROR, AT PERSONEN I KLIPPET FØLTE OG TÆNKTE FØLGENDE

JEG GÆTTER PÅ, AT PERSONEN VAR I DENNE MODE: _____

Filmklip 3

JEG LAGDE MÆRKE TIL FØLGENDE ADFÆRD OG FYSISKE REAKTIONER:

JEG TROR, AT PERSONEN I KLIPPET FØLTE OG TÆNKTE FØLGENDE:

JEG GÆTTER PÅ, AT PERSONEN VAR I DENNE MODE: _____

Filmklip 4

JEG LAGDE MÆRKE TIL FØLGENDE ADFÆRD OG FYSISKE REAKTIONER:

JEG TROR, AT PERSONEN I KLIPPET FØLTE OG TÆNKTE FØLGENDE:



JEG GÆTTER PÅ, AT PERSONEN VAR I DENNE MODE: _____

Filmklip 5

JEG LAGDE MÆRKE TIL FØLGENDE ADFÆRD OG FYSISKE REAKTIONER:

JEG TROR, AT PERSONEN I KLIPPET FØLTE OG TÆNKTE FØLGENDE:

JEG GÆTTER PÅ, AT PERSONEN VAR I DENNE MODE: _____



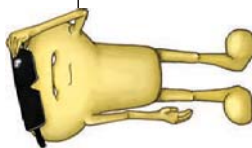


**Mode bevidsthed, opgave 1:
Bevidsthed om min Dysfunktionelle Coping Mode**

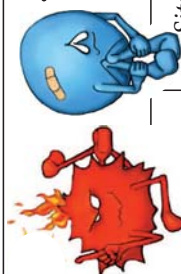
<i>Dag</i>	<i>Situation - hvilken situation var du i?</i>	<i>Tanker</i>	<i>Følelser</i>	<i>Fysisk</i>	<i>Behov og mode</i>	<i>Minder fra barndommen relateret til situationen</i>
Eksempel	Diskussion i gruppen	Jeg forstår ikke, hvad de andre taler om. Jeg er bare så dum. Ingen må opdage, hvor dum jeg er.	Jeg føler mig alt for sårbar. Jeg er bange.	Jeg bliver fjern, kan ikke mærke min krop.	For ikke at blive overvældet; føle mig tryk. Skjold mod Involvering	Folkeskolen, når de andre børn mobbede mig og sagde, jeg var dum. Dengang havde jeg de samme følelser.
Mandag						
Tirsdag						



Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag					



**Mode bevidsthed, opgave 2a:
Bevidsthed om min Straffende Forælder Mode**



<i>Dag</i>	<i>Situation</i> – hvilken situation var du i?	<i>Tanker</i>	<i>Følelser</i>	<i>Fysisk</i>	<i>Behov</i>	<i>Minder fra barn- dommen relateret til situationen</i>
Eksempel	Jeg var til en jobsamtale, men fik ikke jobbet.	Jeg er en fiasko, jeg vil altid være en taber.	Jeg følte skam, selvhad og afsky.	Jeg har kvalme.	At nogen beder min Straffende Forælder tie stille. Og fortæller mig, at det at komme til en samtale er et stort skridt for mig, og at jeg klarede det flot, også selvom jeg ikke fik jobbet.	Det er forbundet med min børnehavælærer, som fortalte mig, at jeg var et dårligt og dumt barn, og at jeg var for klodset til bare at binde mine egne snørebånd.
Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						



Torsdag							
Fredag							
Lørdag							
Søndag							



Mode bevidsthed, opgave 2b: Bevidsthed om min Krævende Forælder Mode



<i>Situation</i> – hvilken situation var du i?	<i>Tanker</i>	<i>Følelser</i>	<i>Fysisk</i>	<i>Behov</i>	<i>Minder fra barn- dommen relateret til situationen</i>
<p><i>Dag</i></p> <p>Eksempel</p> <p>Jeg skulle rydde op på mit værelse.</p>	<p>Det skal være fuldstændig perfekt – ellers kan det være lige meget. Jeg har tankemylder.</p>	<p>Under pres. Jeg kan ikke nævne en bestemt følelse.</p>	<p>Hele min krop er anspændt. Jeg begynder at blive svimmel.</p>	<p>At nogen siger til mig, at jeg skal nøjes med det grundliggende – støvsuge, tage skraldet ud, tørre køkkenbordet af og gøre toiletet rent. Det er en del, og så skal jeg hvile mig. Jeg kan vælge fire andre ting i morgen.</p>	<p>Min mor, som altid har været et dårligt eksempel for mig ved at være den perfekte husmor, som aldrig gav sig selv lov til at holde en pause.</p>
Mandag					
Tirsdag					



Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag



**Mode bevidsthed, opgave 3:
Bevidsthed om min Sårbare Barne Mode**



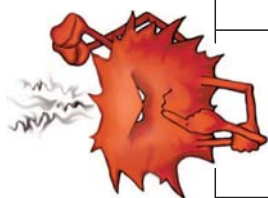
<i>Dag</i>	<i>Situation - hvilken situation var du i?</i>	<i>Tanker</i>	<i>Følelser</i>	<i>Fysisk</i>	<i>Behov</i>	<i>Minder fra barndommen relateret til situationen</i>
Eksempel	Jeg var på mit værelse. Min ven ringede og aflyste sit besøg.	Jeg tænker, at hun ikke kan lide mig mere.	Jeg føler mig sårbar og ked af det.	Jeg græder. En urolig følelse i min mave.	Ikke at føle mig alene.	At jeg tit og ofte blev ladt alene, når min mor tog på arbejde.
Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						



Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag




**Mode bevidsthed, opgave 4:
Bevidsthed om min Vrede Barne Mode**

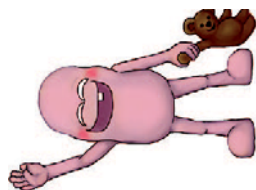


<i>Dag</i>	<i>Situation - hvilken situation var du i?</i>	<i>Tanker</i>	<i>Følelser</i>	<i>Fysisk</i>	<i>Behov</i>	<i>Minder fra barn- dommen relateret til situationen</i>
Eksempel	Jeg skulle lave en vigtig aftale og vidste, det ville blive stressende og vanskeligt for mig, men min ven sagde, at jeg overreagerede.	Jeg hader dig! Jeg fortæller dig aldrig noget igen.	Jeg føler mig virkelig vred.	Mit hoved er varmt, og min kæbe er spændt.	Jeg vil have, at min ven skal forstå, at det her er svært for mig, og at hun støtter mig.	Min familie, som fortæller mig, at jeg ikke skal tage alting så tungt. Det var som om de fortalte mig, at jeg var forkert, eller at mine følelser var forkerte.
Mandag						
Tirsdag						



					
Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
<input type="radio"/>					<input type="radio"/>

**Mode bevidsthed, opgave 5:
Bevidsthed om min Trygge og Glade Barne Mode**



<i>Dag</i>	<i>Situation - hvilken situation var du i?</i>	<i>Tanker</i>	<i>Følelser</i>	<i>Fysisk</i>	<i>Forstyrrende modes (husk: dine behov bliver netop mødt)</i>	<i>Minder fra barn- dommen relateret til situationen</i>
Eksempel	Mine værelseskammerater bestilte pizza og spurgte, om jeg ville være med til at spise pizza og se en film.	Fedt!	Jeg føler mig glad.	Jeg smilede. Havde en varm fornemmelse i min mave. Jeg kunne ikke holde mine hænder i ro.	Min Krævende Forælder fortæller mig, at jeg burde lave min gruppeopgave først.	Når mine venner spurgte, om jeg kunne lege, og min far sagde nej, fordi jeg ikke havde gjort rent på mit værelse endnu, og at det var dovent af mig sådan at ville lege først.
Mandag						




Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag



**Mode bevidsthed, hjemmeopgave 6 og 12:
Kontakt med min Sunde Voksen Mode**

<p><i>Mode</i> Hvilken mode forsøger du at arbejde med? Dysfunktionel coping, Straffende eller Krævende Forældre, Sårbare Barn, Vrede Barn</p>	<p><i>Mode bevidsthed</i> Tanker? Følelser? Fysisk? Underliggende behov?</p>	<p><i>Planlagt situation</i> I hvilken situation kan din Sunde Voksen Mode arbejde med denne mode?</p>	<p><i>Den</i> Omsorgsfulde Forælders synspunkt Hvad er fakta, og hvilke alternative fortolkninger er mulige?</p>	<p><i>Sunde Voksen Modes plan</i> Hvilken plan har du?</p>	<p><i>Sunde Voksen Modes færdigheder</i> Hvilke færdigheder kan din Sunde Voksen Mode bruge, så din plan lykkes?</p>	<p><i>Konsekvenser</i> Virkede planen?</p>
<p>Eksempel Sårbare Barne Mode</p>	<p>Jeg tror ikke, der er nogen, der kan lide mig. Jeg er ked af det. Jeg græder og gemmer mig på mit værelse.</p>	<p>Jeg kan arbejde med denne mode, når jeg har været oppe at diskutere med nogen, for så føler jeg mig altid ensom bagefter.</p>	<p>Det er ok at være trist, når man har været oppe at diskutere med en, man holder af, og ikke har kunnet enes. Men det betyder ikke, at ingen kan lide en. Der er mange, der kan lide dig, og det kan jeg også.</p>	<p>Min plan er at ringe til en af mine andre venner, så jeg kan føle mig forbundet med nogen.</p>	<p>Jeg kan lave en liste med fordele og ulemper ved at ringe til nogen. Jeg kan overveje, hvem der ville være gode at ringe til. Jeg kan forestille mig, hvad min terapeut ville sige for at opmuntre mig til at tage kontakt til venner, når jeg føler mig ensom.</p>	<p>Min plan virkede. Jeg forestillede mig, hvad min terapeut ville have sagt for at motivere mig, og bagefter ringede jeg til en ven. Efter telefonsamtalen følte jeg mig ikke længere ensom.</p>

							
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	

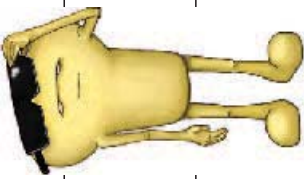
○ ○

Mode bevidsthed, hjemmeopgave 7: Kontakt med min Sunde Voksen Mode fra min Coping Mode



Dag	Situation Hvilken situation befandt du dig i?	Behov og underliggende mode	Bevidsthed Fysisk og følelsesmæssig tilstand? Tanker?	Sund Voksen synspunkt Hvilke ideer har du? Tænk på din Omsorgsfulde Forælder. Hvilke valgmuligheder har du?	Sund Voksen færdigheder Prøv en kognitiv adfærdsmæssig eller oplevelsesorienteret teknik	Resultat Noter, hvad færdigheden havde af virkning, positiv eller negativ. Skiftede du til en anden mode?
Eksempel	Diskussion i gruppen	Ikke at blive overvældet. Føle mig tryk. (Sårbar Barne Mode).	Bliver fjern, kan ikke mærke kroppen. Jeg vil bare væk.	Gruppen har været tryk hidtil. Jeg kan koble mig af, eller jeg kan forblive nærværende.	Brug tryghedsboblen.	Jeg valgte tryghedsboblen. Jeg kunne blive i gruppen og lære noget om fordelene og ulemperne ved moden Skjold mod Involvering.
Mandag						



						
Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	

○ ○

Mode bevidsthed, hjemmeopgave 8a: Lade min Sunde Voksen forvise min Straffende Forældre

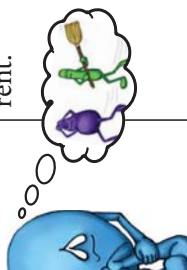


Dag	Situation Hvilken situation befandt du dig i?	Behov og underliggende mode	Bevidsthed Fysisk og følelsesmæssig tilstand? Tanker?	Sund Voksen synspunkt Hvilke ideer har du? Tænk på din Omsorgsfulde Forældre. Hvilke valgmuligheder har du?	Sund Voksen færdigheder Prøv en kognitiv adfærdsmæssig eller oplevelsesorienteret teknik	Resultat Noter, hvad færdigheden havde af virkning, positiv eller negativ. Skiftede du til en anden mode?
Eksempel	Jeg har været til samtale, men fik ikke jobbet.	Jeg har brug for, at nogen beder min Straffende Forældre om at holde mund og fortæller mig, at det var et stort skridt for mig at komme til en samtale, og at jeg gjorde det godt derinde (Sårbare Barne Mode)	Jeg skammede mig og følte skyld. Jeg tænkte, at jeg er en taber. Jeg havde kvalme.	Jeg fik ikke jobbet. Men jeg klarede samtalen. Jeg kan give op, eller jeg kan prøve at komme til flere samtaler.	Jeg bad min Straffende Forældre holde mig selv, at det at komme til samtalen var et stort skridt, og at jeg klarede det flot. Jeg forestillede mig, hvordan det føltes, da jeg fik indkaldelsesbrevet til samtalen.	Jeg følte mig mindre som en fiasko. Min Straffende Forældre holdt ikke mund, men var ikke så højlydt. Jeg skiftede til mit Sårbare Barn, men klarede at trøste mig selv, og bagefter kunne jeg sende en ny ansøgning afsted.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	

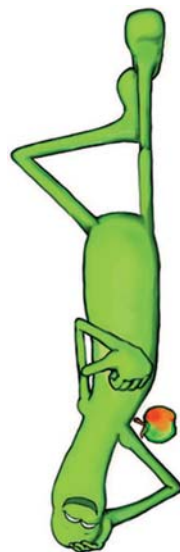


Mode bevidsthed, hjemmeopgave 8b: Lade min Sunde Voksen omvende min Krævende Forældre til mere rimelige standarder

Dag	Situation Hvilken situation befandt du dig i?	Behov og underliggende mode	Bevidsthed Fysisk og følelsesmæssig tilstand? Tanker?	Sund Voksen synspunkt Hvilke ideer har du? Tænk på din Omsorgsfulde Forælder. Hvilke valgmuligheder har du?	Sund Voksen færdigheder Prøv en kognitiv adfærdsmæssig eller oplevelsesorienteret teknik	Resultat Noter, hvad færdigheden havde af virkning, positiv eller negativ. Skiftede du til en anden mode?
Eksempel  Jeg var nødt til at gøre mit værelse rent.		Jeg har brug for hjælp og beskyttelse mod min Krævende Forælders stive normer.	Jeg følte mig presset. Mine tanker drøede afsted.	Jeg bliver nødt til at vaske mit tøj, så jeg har noget at tage på. Resten af rengøringen kan jeg klare senere eller en anden dag. Eller jeg kan bruge lang tid på at gøre det hele nu.	Jeg forestillede mig en god, støttende forælder, som opfordrede mig til at nøjes med at gøre det nødvendige i dag og så tage en pause bagefter.	Jeg følte mig mindre presset. Jeg tog en omgang vask. Derefter tog jeg en pause. Når jeg giver mig selv lov til at tage pauser, tror jeg, det gør det lettere for mig at gå i gang med arbejdet igen.
Mandag						



Tirsdag										
Onsdag										
Torsdag										
Fredag										
Lørdag										
Søndag										



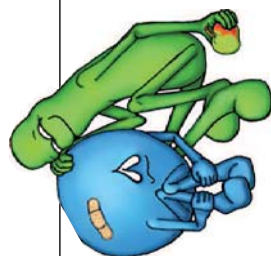
Mode bevidsthed, hjemmeopgave 9: Indskrive min Sunde Voksen til at drage omsorg for min Sårbare Barne Mode



Dag	Situation Hvilken situation befandt du dig i?	Behov	Bevidsthed Fysisk og følelsesmæssig tilstand? Tanker?	Sund Voksen synspunkt Hvilke ideer har du? Tænk på din Omsorgsfulde Forælder. Hvilke valgmuligheder har du?	Sund Voksen færdigheder Prøv en kognitiv adfærdsmæssig eller oplevelsesorienteret teknik	Resultat Noter, hvad færdigheden havde af virkning, positiv eller negativ. Skiftede du til en anden mode?
Eksempel	Jeg var på mit værelse. Min ven ringede og aflyste sit besøg.	Ikke at føle mig forladt.	Jeg føler mig sårbar og ked af det. Jeg græder. Jeg tænker, at hun ikke længere kan lide mig.	Hun ringede faktisk og sagde, at hun var nødt til at arbejde. Hun har ikke løjet over for mig før. Jeg kan gemme mig på mit værelse, eller jeg kan lave noget for at trøste mig selv.	Jeg kan drikke varm kakao for at berolige mig selv. Derefter kan jeg ringe til hende og lave en ny aftale. Jeg kan vende tilbage til et bil- lede, hvor hun fortæller mig, at hun holder af mig.	Jeg var i stand til at opleve og komme over en skuffelse. Det lykkedes mig at berolige mig selv og ringe til min veninde. Hun sagde, at hun gerne ville komme på besøg på lørdag, og at hun var ked af, at hun var blevet nødt til at aflyse.
Mandag						



Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	



Mode bevidsthed, hjemmeopgave 10: Indskrive min Sunde Voksen til at lytte til min Vrede Barne Modes behov



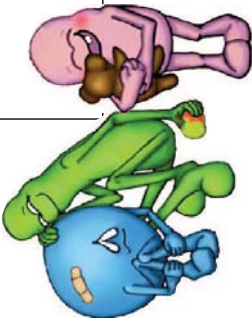
Dag	Situation Hvilken situation befandt du dig i?	Behov	Bevidsthed Fysisk og følelsesmæssig tilstand? Tanker?	Sund Voksen synspunkt Hvilke ideer har du? Tænk på din Omsorgsfulde Forælder. Hvilke valgmuligheder har du?	Sund Voksen færdigheder Prøv en kognitiv adfærdsmæssig eller oplevelsesorienteret teknik	Resultat Noter, hvad færdigheden havde af virkning, positiv eller negativ. Skiftede du til en anden mode?
Eksempel	Jeg var nødt til at få lavet en vigtig aftale. Jeg vidste, at det ville blive svært for mig, men min veninde fortalte mig, at jeg overdrev.	At blive forstået og bekræftet.	Mit hoved føles varmt. Jeg er virkelig vred. Jeg har lyst til at råbe ad min veninde.	Jeg vil have min veninde til at forstå, at det her er svært for mig, og støtte mig. Jeg kan råbe ad hende nu, eller jeg kan forsøge at få luft for min vrede et andet sted og så snakke med hende om problemet.	Jeg kan gå ind på mit værelse og slå i puden for at lufte min vrede. Bagefter kan jeg gå tilbage til min veninde og fortælle hende, at situationen måske er vanskelige-re for mig end for hende på grund af min historie, og at det ville være en hjælp, hvis hun ville støtte mig under telefonsamtalen.	Min veninde lyttede til mig, da jeg fortalte hende, hvad der var sket. Hun ville endda gerne hjælpe mig. Så kom min Straf-fende Forælder og sagde, at det var latterligt, at jeg havde brug for hjælp hele tiden. Det var svært.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag



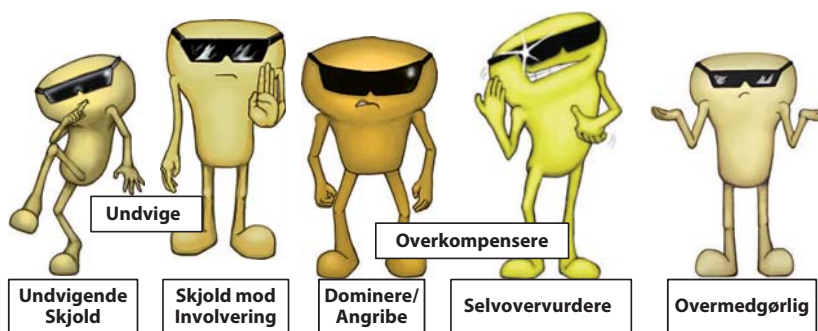
Mode bevidsthed, hjemmeopgave 11: Lade min Sunde Voksen blive klogere på min identitet ved at lytte til min Trygge og Glade Barne Mode

<p>Dag</p>	<p>Situation Hvilken situation befandt du dig i?</p>	<p>Bevidsthed om den Trygge og Glade Barne Mode Tanker? Følelser? Fysisk? Minder fra barndommen?</p>	<p>Forstyrrende modes Hvilke modes gjorde det vanskeligt for din Trygge og Glade Barne Mode? Hvordan?</p>	<p>Sund Voksen synspunkt Hvilke ideer har du? Er det en situation, hvor du kan blive i den Trygge og Glade Barne Mode? Hvis ja, hvordan kan du håndtere de forstyrrende modes</p>	<p>Sund Voksen færdigheder Prøv en kognitiv, adfærdsmæssig eller oplevelsesorienteret færdighed for at vende tilbage til din Trygge og Glade Barne Mode</p>	<p>Konsekvenser Hvad har du lært om dig selv og din identitet?</p>
<p>Eksempel</p>	<p>Mine værelseskammerater bestilte pizza og spurgte mig, om jeg ville være med til at spise pizza og se en film.</p>	<p>Jeg tænkte: Juhui! Jeg følte mig glad og mærkede, at jeg smilte, da de spurgte. Jeg havde en varm følelse i maven. Jeg kunne ikke holde mine hænder i ro. Jeg forestillede mig, at jeg sad med en stor pizza-slice på sofaen med de andre og grinede over filmen. Jeg huskede, hvordan det var at grine, når jeg legede med mine fætre, da jeg var lille.</p>	<p>Min Krævende Forælder fortalte mig, at jeg burde lave mine lektier først ("Pligeterne først, siden fornøjelserne.") Så sagde den, at pizza er usundt, og at jeg bliver fed. Derefter kom min Straffende Forælder også på banen.</p>	<p>Jeg har hele formiddagen i morgen til at lave lektier i. Jeg ved godt, jeg ikke skal spise pizza hver dag, for det ville være usundt, men det er ok at spise det en gang imellem – det bliver jeg ikke fed af. Jeg tror, det er ok at blive i den Trygge og Glade Barne Mode.</p>	<p>Jeg forestillede mig det øjeblik, da mine værelseskammerater spurgte, om jeg ville være med, og fokuserede på den varme følelse i min mave og billedet af os alle på sofaen med pizza og den sjove film.</p>	<p>Jeg tog over og havde det sjovt sammen med dem, spiste pizza og så filmen. Jeg lærte, at jeg kan have det sjovt med dem, og at jeg kan lide at spise pizza og se film med andre. Jeg bliver glad, når jeg gør den slags ting.</p>

							
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
	○						○

Mode håndtering session 1: Reduktion af styrken i de Dysfunktionelle Coping Modes

Alle Dysfunktionelle Coping Modes blev i sin tid udviklet for at beskytte den Sårbare Barne Mode mod følelsesmæssig smerte. Den følelsesmæssige smerte kan komme udefra (andre mennesker) eller indefra (vores egne Dysfunktionelle Forælder Modes).



Vores mål er at støtte jer i, med hjælp fra jeres Sunde Voksen Mode, at reducere de Dysfunktionelle Coping Modes, I måtte have i den ene eller den anden kombination. Vi sigter ikke efter at afskaffe dem fuldstændigt, eftersom de kan være nødvendige at have i nødsituationer. Når disse modes bliver for kraftige, kan de udvikle sig til automatiske coping strategier, som tager kontrollen fra en, så man mister sin evne til at bruge sunde voksne coping strategier i ufarlige situationer såvel som over for andre mennesker og andre modes.

Det korte af det lange er, at vi ønsker, at I skal være i stand til at træffe et valg om, hvilken coping strategi der vil være bedst egnet til at få jeres behov opfyldt i den situation, I står i. Vi ønsker at hjælpe jer med at udvikle strategier, som gør jer i stand til at håndtere disse Dysfunktionelle Coping Modes, når I mærker, at der er en, der er ved at tage over.

Forestil jer en situation, hvor I hører et budskab fra jeres Dysfunktionelle Coping Mode.

Hvad kan jeres Sunde Voksen Mode sige til jeres Dysfunktionelle Coping Mode?

**Reduktion af dine Dysfunktionelle Coping Modes:
Kortsigtede adfærdsmæssige og kognitive strategier**

Lav en liste over de ting, du kan gøre, og de sunde tanker, du kan tænke, når du mærker, at du er ved at sidde fast i en Dysfunktionel Coping Mode, uden at det hjælper dig med at få dine behov opfyldt. I dag vil vi se på nogle kortsigtede strategier, som kan bruges i øjeblikket. Næste gang vi arbejder med denne mode, vil det handle om mere langsigtede strategier til reduktion af styrken i modes.

	<i>Reduktion af Undvigende Skjold</i>	<i>Reduktion af Overmedgørlig</i>	<i>Reduktion af Overkompensere</i>
Eksempel:	<i>Mit Undvigende Skjold holder mig indespærret i min lejlighed. Jeg har en aftale med en ny psykoterapeut, som jeg rigtig gerne vil holde.</i>	<i>Min overmedgørlighed forhindrer mig i at fortælle min ven, hvad det gør ved mig, når hun aflyser vores aftaler over sms med kort varsel.</i>	<i>Min overkompensator forhindrer min terapeut i at vise mig den forståelse, jeg har behov for, når jeg misser en aftale med jobcentret, men er sarkastisk omkring det.</i>

	<i>Reduktion af Undvigende Skjold</i>	<i>Reduktion af Overmedgørlig</i>	<i>Reduktion af Overkompensere</i>
Kortsigtet adfærdsstrategi	<i>Jeg kan ringe til en tidligere medpatient, som altid har støttet mig og fortalt mig, at jeg nok skal klare det.</i>	<i>Jeg kan ringe til hende med det samme og fortælle, at det gør mig ked af det, når hun gør sådan. Og at jeg, når hun gør det, kommer i tvivl, om hun vil være min ven længere. Jeg kan bede om hendes bekræftelse og få lavet en ny aftale med hende.</i>	<i>Jeg kan fortælle min terapeut, at jeg endnu ikke er klar til at tale om, hvorfor jeg missede min aftale, men at det ikke skyldes ligegyldighed. Jeg kan bede min terapeut hjælpe mig med at huske lignende situationer, hvor det har hjulpet mig at få talt om mine problemer. Og huske mig på, at hun ikke vil hverken afvise eller kritisere mig.</i>
Dine strategier:			
Eksempel:	<i>Mit Undvigende Skjold forhindrer mig i at komme af sted til en jobsamtale.</i>	<i>Min overmedgørlighed forhindrer mig i at læse op til mine eksaminer, efter at min nye kæreste sagde, at jeg burde læse mindre og bruge mere tid på at arbejde og tjene penge.</i>	<i>Min overkompensator forhindrer mig i at indrømme fejl, jeg har begået.</i>


	<i>Reduktion af Undvigende Skjold</i>	<i>Reduktion af Overmedgørlig</i>	<i>Reduktion af Overkompensere</i>
Kortsigtet kognitiv strategi	<i>Jeg kan tænke på 10 gode grunde til, at det vil være godt for mig at komme af sted, og for, at der ikke vil ske mig noget forfærdeligt, hvis jeg tager derhen.</i>	<i>Jeg kan tænke igennem, præcis hvad det er, jeg skal op i, og opdele det i ugeplaner med studietid og fritid, så det ikke virker så uoverkommeligt. Jeg kan overveje, hvordan jeg kan fortælle min kæreste, at mine studier er vigtige for mig.</i>	<i>Jeg kan tænke over, hvorfor jeg begik den fejltagelse, og hvorfor jeg handlede, som jeg gjorde. Jeg kan indse, at jeg ikke gjorde det med vilje, og så tænke over, hvordan jeg næste gang kan løse situationen bedre.</i>
Dine strategier:			

Reduktion af styrken i dine Dysfunktionelle Coping Modes:

○ Kortsigtede oplevelsesorienterede teknikker

I sessionerne med oplevelsesorienteret schema terapi afprøvede vi nogle teknikker med henblik på at overvinde de Dysfunktionelle Coping Modes på det følelsesmæssige eller oplevelsesmæssige plan. Vi vil senere i programmet prøve endnu flere af den slags øvelser. Blandt disse teknikker er øvelser med oplevelsesorienteret fokus, visualiseret korrektiv omskrivning, dialog mellem modes med mere. Lav en liste med de oplevelsesorienterede teknikker, som du kan bruge, når du lægger mærke til, at du sidder fast i en af dine Dysfunktionelle Coping Modes uden at få dine behov opfyldt.

Eksempel:	<p><i>Mit Undvigende Skjold forhindrer mig i at fortælle min rådgiver, at jeg er begyndt at drikke igen om aftenen.</i></p>	<p><i>Min overmedgørlighed fortæller mig, at jeg bare skal lave den øvelse, min terapeut foreslår, i stedet for at fortælle hende, at den skræmmer mig.</i></p>	<p><i>Min overkompensator får mig til at se virkelig fjendtlig ud, når jeg møder nye mennesker.</i></p>
Kortsigtet oplevelsesorienteret teknik	<p><i>Jeg kan tænke på sidst, hvor hun hjalp mig, da jeg indrømmede, at jeg var begyndt at drikke. I modsætning til mine forældre begyndte hun ikke at råbe ad mig, men fortalte mig, at hun ville forsøge at hjælpe mig med at stoppe igen. Vi hældte resten af alkoholen ud sammen og lavede en plan for, hvad jeg kunne foretage mig samme aften.</i></p>	<p><i>Jeg kan tænke tilbage på vores første session, da hun fortalte min overmedgørlige del, at hun rigtig gerne ville støtte mit Sårbare Barn, og at hun forstod, hvor vigtig overmedgørligheden havde været for mig førhen. Jeg kan huske, at hun også sagde, at terapien skulle foregå i mit tempo, og at det gjorde mig tryk.</i></p>	<p><i>Jeg kan tænke på den oplevelsesorienterede fokusøvelse, hvor jeg lagde mærke til, at overkompensatoren kommer, når nogen kommer for tæt på for hurtigt. Jeg kan også tænke på, hvordan jeg havde det, da jeg nærmede mig dem – og at det fik mig til at slappe mere af, fordi jeg havde mere kontrol over situationen. Måske kan jeg komme ud af min overkompensator, hvis jeg giver mig selv lov til at bestemme den fysiske afstand til nye mennesker og giver mig selv tid til at mærke efter, om jeg føler mig tryk sammen med dem.</i></p>

<p>Dine strategier:</p> 			
---	--	--	--

Mode håndteringsplan for kortsigtet håndtering af mine Dysfunktionelle Coping Modes

I denne session har vi udviklet kortsigtede eller akutte adfærdsmæssige, kognitive og oplevelsesorienterede strategier og teknikker, som din Sunde Voksen Mode kan anvende med henblik på at håndtere forskellige typer af Dysfunktionelle Coping Modes.

Nedenfor kan du lave en mode håndteringsplan med dine foretrukne strategier og teknikker for hver af de Dysfunktionelle Coping Modes, du kender til. Du kan have din plan på dig som et huskekort eller en nødplan for at støtte dig selv i de forandringer, du arbejder med.

<i>Undvigende Skjold</i>	<i>Overmedgørlig</i>	<i>Overkompensere</i>
<p>Tilføj flere teknikker til din plan, efterhånden som du identificerer nye strategier, som virker for dig.</p>		

Du skal ikke regne med, at din mode håndteringsplan bliver færdig med det samme eller inden for de første uger. Du kan tilføje nye teknikker, efterhånden som du opdager dem i løbet af din behandling. Vi kan ikke garantere dig, at din mode håndteringsplan vil virke i alle situationer eller 100 procent, for det gør de ikke for nogen. Hvad vi kan sige, er, at den vil virke bedre eller have færre negative konsekvenser end dine Dysfunktionelle Coping Modes.

Mode håndteringsplaner må skræddersyes til bestemte situationer, testes og finjusteres hen ad vejen. I starten vil du sikkert have brug for noget hjælp fra dine terapeuter, behandlingsteamet og de andre i gruppen for at opbygge din plan – men efterhånden vil din Sunde Voksen Mode internalisere alle de sunde coping teknikker, så du vil blive bedre og bedre til at tilgå dem og kunne bruge dem mere og mere.



Mode håndtering session 7: Reduktion af styrken i de dysfunktionelle coping modes – langsigtede strategier


Lav en liste med ting, du kan gøre, og tanker, du kan tænke, når du opdager, at du sidder fast i en udgave af de Dysfunktionelle Coping

- Modes og ikke får dine behov opfyldt. Denne gang handler det alene om at notere de ting, som du kan gøre over længere tid for at reducere dine Dysfunktionelle Coping Modes mere permanent. Læg mærke til, at dette også vil hjælpe dig med at ændre dine schemaer.


	<i>Reduktion af Undvigende Skjold</i>	<i>Reduktion af Over-medgørlig</i>	<i>Reduktion af Overkompensere</i>
Eksempel:	<i>Mit Undvigende Skjold holder mig indespærret i min lejlighed.</i>	<i>Min over-medgørlighed forhindrer mig i at fortælle mennesker tæt på mig, hvor mine grænser går.</i>	<i>Min dominerende/angribende beskytter forhindrer mig i at have relationer med mennesker, som virkelig holder af mig.</i>

	Reduktion af Undvigende Skjold	Reduktion af Overmedgørlig	Reduktion af Overkompensere
<p>Langsigtet adfærdsmæssig mønsterbrydning</p> 	<p><i>Jeg kan gå hen og sætte mig i parken i 20 min. 3 gange om ugen. Hvis jeg kan gøre det i 2 uger i stræk, kan jeg begynde at gå på café i 1 time en gang om ugen, osv.</i></p>	<p><i>Jeg kan begynde med at skrive det ned, når jeg opdager, at min overmedgørlighed tager over, fordi nogen har overtrådt mine grænser. Derefter kan jeg prøve at snakke om det med den person, som er gået over mine grænser, og som jeg er mest tryk ved. Hvis det går godt, kan jeg prøve at gøre det samme med folk, som det vil være mere udfordrende at tale om det med.</i></p>	<p><i>Jeg kan forsøge aktivt at skabe en ny relation, fx ved at melde mig ind i en sportsklub. Jeg kan prøve at mødes med nogle fra klubben efter træning og finde ud af, om vi kunne blive venner. Jeg kan være særlig opmærksom på de positive sider, jeg kan finde hos dem.</i></p>
Relateret schema:	Forladthed/angst for at miste/ustabilt	Tilbageholde følelser	Mangel på nærhed og kærlig kontakt
Dine strategier			
Dit relaterede schema:			

	<i>Reduktion af Undvigende Skjold</i>	<i>Reduktion af Overmedgørlig</i>	<i>Reduktion af Overkompensere</i>
Eksempel:	<i>Mit Undvigende Skjold forhindrer mig i at få et arbejde.</i>	<i>Min overmedgørlige coping mode fortæller mig, at jeg lige så godt kan lade være med at læse op til min eksamen, fordi jeg alligevel ved, jeg vil dumpe.</i>	<i>Min overkompenserende coping mode forhindrer mig i at erkende min egen svaghed eller andres styrke.</i>
Langsigtet adfærdsmæssig mønsterbrydning	<i>Jeg kan tænke på de kompetencer, jeg har ift. et bestemt job. Jeg kan overveje, hvilke fordele og ulemper der kunne være ved at have dette eller andre jobs.</i>	<i>Jeg kan huske på den gruppesession, hvor vi snakkede om negative forventninger, og indse, at jeg er i færd med selv at planlægge mit eget nederlag ved ikke at læse. Jeg kan minde mig selv om, at den sikreste måde at fejle på er slet ikke at forsøge; og om, at jeg har bestået eksaminer før og ikke er en total fiasko. Jeg kan begynde at forberede mig til min eksamen.</i>	<i>Jeg kan overveje det faktum, at alle har svagheder, også jeg. Når jeg benægter mine svagheder, kan jeg få problemer, fordi jeg opfører mig som en, der ved det hele. Jeg kan tænke på andres styrker og lade være med at bedømme dem negativt. Jeg kan prøve at få et mere afbalanceret syn på mig selv og andre.</i>
Relateret schema:	<i>Ufravigelige normer</i>	<i>Mislykkes i arbejdsliv/karriere</i>	<i>Føle sig forkert/defekt/skam</i>

	<i>Reduktion af Undvigende Skjold</i>	<i>Reduktion af Overmedgørlig</i>	<i>Reduktion af Overkompensere</i>
Dine strategier: 			
Dit relaterede schema:			

Eksempel:	<i>Mit Undvigende Skjold forhindrer mig i at lave noget sammen med andre.</i>	<i>Min overmedgørlige coping mode forhindrer mig i at mærke og anerkende mine følelser</i>	<i>Min overkompenserende coping mode er virkelig grum og hadefuld over for mine venner, hvis de lover noget, men ikke holder det.</i>
Langsigtet adfærdsmæssig mønsterbrydning	<i>Jeg kan benytte visualisering til at huske på, hvordan det var for mig at få mere og mere tillid til de andre i min terapi-gruppe. I visualisering kan jeg genopleve, hvor rart det var at tale med de andre i pauserne.</i>	<i>Jeg kan opsøge de barndoms-minder, som dette er forbundet med. Derefter kan jeg bede min terapeut om hjælp til at omskrive disse minder, så jeg kan bruge den omskrevne version ved at lytte til den på min iPod.</i>	<i>Hvis sådan noget sker, kan jeg – før jeg reagerer over for mine venner – give mig selv et par minutter, så jeg kan få kontakt med den trygheds-boble, som vi har brugt i gruppen.</i>

	<i>Jeg kan fremkalde den varme følelse i min mave, som jeg havde i disse øjeblikke, og træne mig selv i at mærke denne følelse 3 gange om dagen, når jeg er sammen med andre (på arbejde, i terapi...)</i>	<i>Siden kan jeg langsomt nærme mig mine følelser i hverdagen og måske endda fortælle de mennesker, som er tættest på mig, hvordan jeg har det.</i>	<i>Derefter kan jeg i mine tanker lave en mode dialog for at finde ud hvad, hvad mine forskellige modes egentlig har brug for. Siden kan min Sunde Voksen vælge en passende handling, som ikke vil skade mine venskaber.</i>
Relateret schema:	Anderledes/ udenfor	Tilbageholde følelser	Særret/særstatus
Dine strategier 			
Dit relaterede schema:			

Vi har udarbejdet nogle langsigtede adfærdsmæssige, kognitive og oplevelsesorienterede strategier, teknikker eller færdigheder, som din Sunde Voksen Mode kan benytte med henblik på at reducere styrken i de forskellige typer af Dysfunktionelle Coping Modes.

Nedenfor kan du udarbejde en mode håndteringsplan for hver af de Dysfunktionelle Coping Modes, som du har erfaring med, og som du ønsker at arbejde med i de kommende uger. Den kan fungere som et huskekort for dig, som du kan bruge, mens du arbejder på at skabe forandring.



Langsigtet mode håndteringsplan for mine Dysfunktionelle Coping Modes		
<i>Undvigende Skjold</i>	<i>Overmedgørlig</i>	<i>Overkompensere</i>
Tilføj flere teknikker til din plan, efterhånden som du prøver forskellige ting af og finder ud af, hvad der virker bedst for dig.		



Forvent ikke, at din mode forandringsplan bliver færdig i dag eller for den sags skyld inden for de næste uger. Resten af dit liv vil du kunne finde nye teknikker til langsigtet forandring, som du kan prøve. Du kan tilføje nye teknikker, efterhånden som du opdager dem i behandlingen. Vi kan ikke garantere dig, at din mode forandringsplan vil virke hver gang eller 100 procent, for det er der ingen, der gør. Nogle ting er vanskeligere at forandre end andre. Hvad vi kan sige, er, at den vil fungere bedre i det lange løb end dine Dysfunktionelle Coping Modes. Mode håndteringsplaner skal tilpasses til de givne situationer, testes og finjusteres. I starten vil du sikkert have brug for noget hjælp fra din terapeut, behandlingsteamet eller de andre i gruppen for at finde på indhold til din plan – men med tiden vil din Sunde Voksen Mode internalisere alle disse sunde coping teknikker, og du vil blive bedre og bedre til at huske dem og holde dig til den plan, du har lagt.



Mode håndtering, session 2: Bekæmp dine Straffende og Krævende Forælder Modes

De Straffende og Krævende Forælder Modes fremkalder pres og selvhad og udløser ofte Dysfunktionelle Coping Modes.

- I schema terapi ønsker vi at styrke din Sunde Voksen Mode, træne den i at stille op mod din Straffende Forælder Mode og finde måder at sænke kravene fra den Krævende Forælder Mode på til et mere rimeligt niveau.

Forestil dig en situation, hvor du har hørt et budskab fra dine Dysfunktionelle Forælder Modes.

Hvad kan din Sunde Voksen Mode sige til din Straffende Forælder?

Hvad kan din Sunde Voksen Mode sige til din Krævende Forælder?

- ---



Et af målene i schema terapi handler om at befri dig fra de negative konsekvenser, som disse Dysfunktionelle Forælder Modes har for dig.

Bekæmp dine Straffende og Krævende Forælder Modes: Kortsigtede adfærdsmæssige og kognitive strategier


Skriv ned, hvad du lægger mærke til omkring dine tanker og handlinger, når du opdager, at du sidder fast i din straffende eller Krævende Forælder Mode og kan mærke, at det ikke er godt for dig.

	<i>Bekæmp din Straffende Forælder</i>	<i>Bekæmp din Krævende Forælder</i>
Eksempel:	<i>Det er mandag morgen, og din huskeliste er fuld af opgaver:</i>	
	<i>Din Straffende Forælder: "Det klarer du aldrig! Sådan en taber som dig. Du bliver aldrig til noget."</i>	<i>Din Krævende Forælder: "Du skal nå det hele. Uanset hvad. Jeg er ligeglad med, hvor sent du er nødt til at blive oppe – ingen tid til pauser. Der er ingen undskyldning – det skal bare være perfekt."</i>
Kortsigtet adfærdsmæssige strategier	<i>Jeg kan højt og tydeligt sige: "Stop! Du tager fejl. Jeg har klaret mange stressende ting i mit liv og kan gøre det igen. Jeg lytter ikke til dig, når du nedgør mig på den måde!" Derefter kan jeg begynde med en opgave ad gangen.</i>	<i>Jeg kan lave en tidsplan og tage en opgave ad gangen. Jeg sætter plads af til pauser, hvor jeg vil slappe af. Jeg prioriterer opgavelisten og tager det, der haster her og nu, mens jeg lader andre opgaver vente til i morgen eller senere.</i>
Dine egne strategier:		
Eksempel:	<i>Du er dumpet til en eksamen:</i>	
	<i>Din Straffende Forælder: "Du er simpelt hen for dum til at gennemføre noget som helst. Du er en værdiløs taber."</i>	<i>Din Krævende Forælder: "Du skulle have læst meget mere! Du skulle slet ikke have lave noget som helst andet og må hellere gå i gang med det samme og arbejde uafbrudt, til du kan tage den eksamen igen!"</i>

	<i>Bekæmp din Straffende Forælder</i>	<i>Bekæmp din Krævende Forælder</i>
Kortsigtede kognitive strategier	<i>Jeg kan sige følgende til mig selv: "Jeg dumpede til en eksamen. De gør mig ikke til en fiasko. Jeg havde ikke tid nok til at forberede mig, og jeg blev distraheret, fordi min bedstemor lå for døden. Jeg var også uheldig med eksamensspørgsmålene. Sådan var det bare, og det gjorde det sværere for mig. Jeg er hverken dum eller en taber. Jeg kan huske andre eksamenssituationer, hvor jeg har klaret mig rigtig flot, for eksempel klarede jeg gymnasiet fint. Jeg vil ikke lytte til min Straffende Forælder. Den tager simpelt hen fejl."</i>	<i>Jeg kan sige til mig selv: "Jeg bliver nødt til at læse op til reek-samen, men jeg skal sørge for, at der er balance mellem studier og afslapning og for, at jeg får søvn nok, så jeg kan være i den bedst mulige form, når jeg skal op til prøven igen. Jeg kan minde mig selv om, at dette er den første eksamen i det her semester, så jeg har god mulighed for at rette op på tingene. De besværlige omstændigheder, jeg har været i, er jo overståede næste gang, jeg skal til eksamen."</i>
Dine egne strategier:		

Bekæmp dine Straffende og Krævende Forælder Modes: Kortsigtede oplevelsesorienterede teknikker

I sessionerne om oplevelsesorienteret mode arbejde afprøvede vi nogle teknikker til bekæmpelse af de Straffende og Krævende Forælder Modes på et oplevelsesorienteret eller følelsesmæssigt plan, og vi skal senere i forløbet prøve flere. Blandt disse teknikker er øvelsen med straf og forstærkning, øvelser med repræsentationer og andre. Lav en liste i løbet af dette gruppeforløb, som du kan bruge, når du ønsker at standse eller skrue ned for dine Dysfunktionelle Forælder Modes.

<p>Eksempel:</p>	<p><i>Din ven siger til dig, at hun ikke kan være der for dig og støtte dig hele tiden.</i></p>	
	<p><i>Din Straffende Forælder: "Ingen kan lide dig. Du er så ynkelig. Du er en belastning for andre. Det var bedre, hvis du var død."</i></p>	<p><i>Din Krævende Forælder: "Jeg har jo sagt, at du skulle arbejde hårdere på at blive rask. Hvis du havde gjort det, ville du ikke være nødt til at ringe til hende. Du er nødt til at arbejde hårdere, forstår du det?"</i></p>
<p>Kortsigtede oplevelsesorienterede teknikker</p>	<p><i>Jeg kan vende tilbage til visualiseringsøvelsen, vi lavede, hvor jeg fandt ud af, at min Straffende Forælder har min lærers stemme fra 1. klasse, som fik mig til at have det dårligt med alt, jeg gjorde. Jeg kan også huske den terapisession, hvor vi talte om, at jeg ikke har lyst til at behandle mig selv på den samme måde, som den lærer gjorde. Jeg kan trække på den styrke, jeg mærkede i det øjeblik, og bede min Straffende Forælder om at "holde sin mund".</i></p>	<p><i>Jeg kan fremkalde et billede, hvor jeg siger "Stop!" til den indre repræsentation af min Krævende Forælder. Jeg kan huske på, hvordan det føltes, da alle de andre i gruppen fortalte repræsentationen af min Krævende Forælder, at hun tog fejl og var nødt til at tie stille. Jeg kan kontakte min Sunde Voksen og finde ud af, hvor mange gange det vil være ok at ringe til min ven – måske tre gange om ugen i stedet for hver dag.</i></p>
<p>Dine egne teknikker:</p> 		

Kortsigtet mode håndteringsplan for at bekæmpe mine Straffende og Krævende Forælder Modes

Vi har nu identificeret kortsigtede adfærdsmæssige, kognitive og oplevelsesorienterede teknikker og færdigheder, som din Sunde Voksen Mode kan bruge til at bekæmpe den straffende og den Krævende Forælder Mode.

Herunder kan du lave en mode håndteringsplan med de *strategier og teknikker, som du foretrækker* for hver af de forælder modes, du påvirkes af. Hav planen med dig som et huskekort eller en nødplan, mens du

○ arbejder med din forandring.

<i>Straffende Forælder</i>	<i>Krævende Forælder</i>
Tilføj flere teknikker til din plan, efterhånden som du prøver dem af og finder ud af, hvad der virker bedst for dig.	

○

Forvent ikke, at din mode håndteringsplan bliver færdig hverken i dag eller inden for de næste par uger. Du kan tilføje nye teknikker, efterhånden som du opdager dem i løbet af programmet. Vi kan ikke garantere dig, at din mode håndteringsplan vil virke i alle situationer eller 100 procent, for det gør de aldrig. Hvad vi kan sige, er, at den vil virke bedre i det lange løb end at gå og lytte til dine Dysfunktionelle Forælder Modes. Mode håndteringsplaner skal



skræddersyes, så de passer til den konkrete situation; de skal testes og finjusteres. Til at starte med vil du sikkert have brug for hjælp fra dine terapeuter, behandlingsteamet og de andre i gruppen, når du skal finde indhold til din plan – men med tiden vil din Sunde Voksen Mode internalisere alle disse sunde coping teknikker, og du vil blive bedre til at finde dem frem og huske at bruge dem.



Mode håndtering, session 3: Omsorg for din Sårbare Barne Modes triste og ængstelige følelser

Når man oplever den Sårbare Barne Mode (SBM), vil den mest dominerende følelse som oftest være tristhed eller ængstelighed eller en kombination af de to. Når den Sårbare Barne Mode er ked af det, kan man samtidig føle sig ensom, håbløs eller have andre følelser, som knytter sig til tristheden. Når den Sårbare Barne Mode er ængstelig, kan man samtidig føle sig bange eller urolig eller andre følelser, som knytter sig til følelsen af ængstelighed. En følelse, der forbinder de to, er "forladthed". Nogle gange, når man er i den Sårbare Barne Mode, kan man i øvrigt godt bare have en følelsesmæssig smerte, uden at man er i stand til at sætte ord på den. Det er ret almindeligt hos mennesker, som er i en version af den Sårbare Barne Mode, som ikke er særlig gammel.

Vi hjælpes ad med at kigge på de følelser, der opstår, for at finde ud af, hvad den Sårbare Barne Mode har brug for. Børn, som er kede af det eller ængstelige, har brug for at have en omsorgsfuld forælder-voksen hos sig, som kan trøste dem og give dem modet tilbage. Mange mennesker med psykologiske problemer har ikke haft voksne omkring sig i deres barndom, som kunne trøste og berolige dem, når de følte sig kede af det eller bange. Så de har aldrig lært, hvordan de kan håndtere disse følelser. Ofte har de tværtimod lært, at det ikke er i orden at være ked af det eller bange. Derfor ved de heller ikke, hvad de skal stille op, når de er i den Sårbare Barne Mode.

Når den Sårbare Barne Mode er præget af tristhed, er det vigtigt at fortælle ham eller hende, at det er ok at være ked af det indimellem. Det kan man gøre ved at sige: "Det er ok at være ked af det. Hvis det samme var sket for mig, ville jeg også være ked af det. Jeg kan godt forstå, at du føler dig ked af det og ensom lige nu." En omsorgsfuld forælder vil trøste et barn, som er ked af det, med ord og handlinger: et knus, et tæppe, man kan putte sig i, at blive vugget, varm kakao osv. Alle disse ting kan din Sunde Voksen Mode (SVM) lære at gøre. I starten vil det måske føles lidt akavet, men det opfylder den Sårbare Barne Modes behov.

Når den Sårbare Barne Mode er præget af ængstelighed, er det vigtigt at sørge for trykthed og beskyttelse til ham eller hende. Det kan du for eksempel gøre ved at sige: ”Jeg er her for dig. Jeg vil beskytte dig. Jeg vil sørge for, at der ikke sker dig noget ondt.” I nogle situationer kan det også være en hjælp at vejlede din Sårbare Barne Mode til at håndtere frygten på en adaptiv måde. For eksempel ved at vise, at det, det Sårbare Barn frygter, ikke er farligt, eller ved at fjerne truslen.

- I begge tilfælde kan det igen at mærke det Sårbare Barns følelser, som har været undertrykt i lang tid, frembringe følelser af afhængighed. I schema terapi er det en naturlig del af helingsprocessen, at ens terapeuter tager rollen på sig som de omsorgsfulde forældre for den Sårbare Barne Mode. På den måde får den Sårbare Barne Mode mulighed for at lære gennem egne erfaringer med en positiv rollemodel, som han eller hun ikke havde som barn. Med tiden vil man udvikle Den omsorgsfulde forælder som et aspekt af sin egen Sunde Voksen Mode og blive i stand til at opfylde den Sårbare Barne Modes behov på egen hånd.

Denne proces kræver tid og åbenhed af dig, så du i første omgang kan give terapeuterne lov til at være de omsorgsfulde forældre for dig, og du i anden omgang kan udvikle din egen omsorgsfulde forælder.

Forestil dig en situation, hvor du var i den Sårbare Barne Mode og var ked af det.

- Hvad har din Sårbare Barne Mode hørt terapeuterne sige, som føltes trøstende? Hvad kunne Den omsorgsfulde forælder, som er en del af din Sunde Voksen Mode, sige til din Sårbare Barne Mode for at trøste ham/hende?

Forestil dig en situation, hvor du har været i den Sårbare Barne Mode og følte dig ængstelig eller bange.

Hvad har din Sårbare Barne Mode hørt terapeuterne sige, som fik dig til at føle dig tryk? Hvad kunne den del af din Sunde Voksen Mode, som er Den omsorgsfulde forælder, sige til din Sårbare Barne Mode for at få ham/hende til at føle sig tryk?



Målet er, at din Sunde Voksen Mode styrkes, så den bliver i stand til at genkende de behov, den Sårbare Barne Modes har, og til at trøste og berolige, når han eller hun er ked af det eller bange.


Drag omsorg for din Sårbare Barne Mode: Kortsigtede adfærdsmæssige og kognitive strategier

I dag vil vi se på de kortsigtede strategier, som man kan bruge, når man er i den Sårbare Barne Mode og føler sig trist eller ængstelig.

I næste mode håndteringssession vil vi fokusere på de langsigtede strategier.

	<i>Trøst til det triste Sårbare Barn</i>	<i>Reduktion af det Sårbare Barns ængstelighed</i>
Eksempel:	<i>Jeg er i den Sårbare Barne Mode og føler mig nedtrykt, fordi min ven lige har fortalt mig, at hun ikke kommer og besøger mig i aften.</i>	<i>Jeg er i den Sårbare Barne Mode og føler mig ængstelig, fordi jeg er bange for, at jeg ikke vil være i stand til at finde en privatpraktiserende terapeut efter forløbet, så jeg kommer til at stå helt alene, når jeg bliver udskrevet.</i>



	<i>Trøst til det triste Sårbare Barn</i>	<i>Reduktion af det Sårbare Barns ængstelighed</i>
Kortsigtede adfærdsmæs- sige strategier	<i>Jeg kan fortælle min værelseskammerat, hvad der er sket, og at jeg føler mig virkelig ked af det og forladt. Måske kender min bofælle også til at føle sig ked af det, når nogen aflyser en aftale. Måske vil hun foreslå, at vi tilbringer en hyggelig aften sammen på værelset i stedet. Hvis hun ikke foreslår det, kan jeg selv spørge hende, om hun vil lave noget med mig i aften, se en film eller lave noget mad.</i>	<i>Jeg kan bede omsorgs- personalet om at støtte mig i at få ringet rundt og finde en privat terapeut. Vi kan hjælpes ad med at formulere noget meningsfuldt, som jeg kan indtale på vedkommendes telefonsvarer. Jeg kan også bede en af mine venner om at tage med hen til terapeuten de første par gange.</i>
Dine egne strategier: 		
Eksempel:	<i>Jeg er i SBM og føler mig trist, uelsket og ensom, fordi ingen har ringet til mig hele ugen.</i>	<i>Jeg er i SBM og er ængstelig, fordi jeg er bange for, at min værelseskammerat ikke længere vil kunne lide mig, hvis jeg beder hende om at tage sin del af rengøringen.</i>

	<i>Trøst til det triste Sårbare Barn</i>	<i>Reduktion af det Sårbare Barns ængstelighed</i>
Kortsigtede adfærdsmæs- sige strategier	<i>Jeg kan måske ringe til nogen eller, hvis ingen har tid, sende en e-mail. Jeg kan derefter huske på nogen af de trøstende ting, som min terapeut har sagt til mig, og den plan, vi lavede til mig, hvor jeg kan se min yndlingsfilm eller lytte til min yndlingsmusik, når jeg har det sådan her.</i>	<i>Jeg kan overveje, hvad risikoen er for, at min værelseskammerat vil reagere præcis sådan. Jeg kan også overveje, hvad det værste er, der kan ske, hvis hun faktisk ikke kan lide mig længere.</i>
Dine strategier:		

Omsorg for min Sårbare Barne Mode: Kortsigtede oplevelses-orienterede teknikker

I sessionerne med oplevelsesorienteret mode arbejde afprøvede vi nogle teknikker med henblik på at trøste den Sårbare Barne Mode, og dem skal vi også vende tilbage til senere i din behandling. Disse teknikker inkluderer at relatere sig til andre, øvelser med visualiseret korrektiv omskrivning, mode dialoger osv. Lav en liste med oplevelsesorienterede teknikker, som du kan bruge, når din Sårbare Barne Mode har brug for trøst eller bekræftelse.

Eksempel:	<i>Mit Sårbare Barn føler sig trist og uelsket, fordi den, jeg elsker, ikke vil have mig.</i>	<i>Mit Sårbare Barn er bange for at være babysitter for min vens lille datter.</i>
Kortsigtede oplevelsesorienterede teknikker	<i>Jeg kan kontakte de triste og ensomme følelser, som jeg mærker i min mave, og huske det, der blev sagt til min SBM i går i visualiseringsøvelsen i gruppen. Jeg kan fx huske "Jeg vil være der for dig."</i>	<i>Jeg kan lave en mode dialog med min SVM og gøre min SBM tryk ved at minde hende om, at "min ven siger, hendes datter altid er glad, når jeg er på besøg. Du har lavet spaghetti, og det kan børn godt lide. Jeg ved, du vil gøre det godt som babysitter for din vens datter, og du behøver ikke være perfekt."</i>
Dine strategier:		



Kortsigtet mode håndteringsplan for min Sårbare Barne Mode

Vi har udviklet en række adfærdsmæssige, kognitive og oplevelsesorienterede teknikker eller strategier, som din Sunde Voksen Mode kan bruge til at drage omsorg for de triste og ængstelige følelser, som stammer fra din Sårbare Barne Mode.

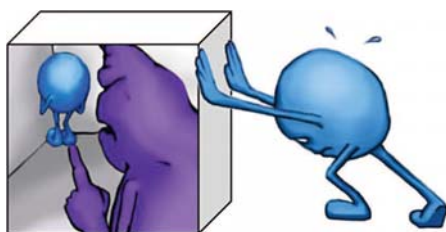
Herunder kan du lave en mode håndteringsplan med dine *foretrukne strategier og teknikker*, som du kan have på dig som et huskekort eller en nødplan, mens du arbejder med forandring.

<i>Trøst til triste følelser</i>	<i>Reduktion af ængstelighed</i>



Tilføj flere teknikker til din plan, efterhånden som du prøver dem af og finder ud af, hvad der virker bedst for dig.

--	--



Forvent ikke, at din mode håndteringsplan bliver færdig i dag eller inden for nogle uger. Du kan tilføje nye teknikker, efterhånden som du opdager dem i løbet af behandlingen. Vi kan

ikke garantere dig, at din mode håndteringsplan vil virke hver gang eller 100 procent, for det er der ingen, der gør. Det, vi kan sige, er, at den på længere sigt vil virke bedre end dine usunde coping modes eller forælder modes, når det handler om at have med dit Sårbare Barn at gøre. Mode håndteringsplaner skal tilpasses specifikke typer af situationer og må testes og finjusteres hen ad vejen. I starten vil du sikkert have brug for at få noget hjælp fra dine terapeuter, behandlingsteamet og de andre i gruppen for at finde ud af, hvad din plan skal bestå af. Men hen ad vejen vil din Sunde Voksen Mode internalisere alle de sunde coping teknikker i sig, og du vil blive bedre til at få fat i dem og huske at bruge dem.

Mode håndtering session 4: Håndtering af din Vrede Barne Mode



Vrede er den primære følelse i den Vrede Barne Mode. Når du er i den mode, kan du føle dig vred, rasende, frustreret, irriteret osv. Men du kan også være meget impulsiv uden at være bevidst om nogen vrede følelser. Hvis det sker, taler vi om den Impulsive Barne Mode i stedet for den Vrede Barne Mode.

Nogle mennesker, som døjer med psykiske problemer, har aldrig haft nogen forbilleder for deres Sunde Voksen Mode, der kunne vise dem, hvordan man reagerer over for et vredt barn og hjælper det med at få vreden udtrykt på en god måde. Ofte har de bare lært, at det "ikke er ok" at være vred. Så de har aldrig lært at håndtere deres Vrede Barne Mode.

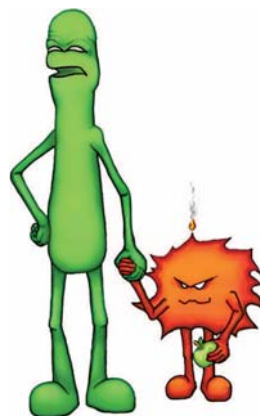
Det er vigtigt, at den Vrede Barne Mode får lov til at vise sin vrede og sige, hvad der gør ham eller hende vred. Som regel drejer det sig ikke bare om en, men om flere ting – nogle gange et helt katalog. Man er nødt til at sørge for, at der er tilstrækkelig tid, så det hele kan blive luftet og komme til udtryk. Den Sunde Voksen Modes opgave er at lytte til den Vrede Barne Mode, forstå de underliggende behov og tage det alvorligt og huske på det hele.

På den måde kan du vise det Vrede Barn, at det er helt ok og normalt at blive vred, også på dem, man er tæt på. Du kan også vise det med bekræftende ord som: "Jeg kan virkelig godt forstå, hvor vred det her gør dig." Eller: "For dølen da, det ville også gøre mig vred." Efter at det Vrede Barn har fået luft og er blevet bekræftet, er det vigtigt at kigge på, hvilke behov det Vrede Barn har, og hvilke muligheder der findes for at få dem opfyldt. Det er også vigtigt at kigge på, hvordan han eller hun kan håndtere sin vrede fremover, så han eller hun kan udtrykke den både effektivt og trygt – uden at skade hverken selv sig, andre eller sine relationer. Nogle mennesker har undertrykt deres Vrede Barne Mode så længe, at det tager tid bare at opdage, at de føler vrede. Andre er bange for deres vrede og tror, at de vil miste kontrollen til deres Vrede Barne Mode. Derfor er det også vigtigt at have et forbillede i terapeuten i starten, som kan vise, hvordan en omsorgsfuld forælder ville reagere over for og hjælpe det Vrede Barn. Med tiden kan man så internalisere denne sunde måde at have med det Vrede Barn at gøre på i sin egen Sunde Voksen Mode.

Forestil dig en situation, hvor du er i din Vrede Barne Mode.

Hvad har din Vrede Barne Mode brug for at høre, hvis han eller hun skal føle sig hørt, set og forstået? Hvordan kan du udtrykke det fra din Sunde Voksen Mode?

Det er et af målene i schema terapi, at din Sunde Voksen Mode bliver i stand til at hjælpe din Vrede Barne Mode med at få luft for sin vrede på en ikke-krævende måde. Med tiden lærer du således at kanalisere vreden over i sunde, assertive færdigheder, med hvilke din Sunde Voksen Mode kan tydeliggøre dine personlige grænser, udtrykke dine behov og nå dine mål.



**Håndtering af din Vrede Barne Mode:
Kortsigtede adfærdsmæssige og kognitive strategier**

Lav en liste over de ting, du kan sige til sig selv, når du føler dig fastlåst i den Vrede Barne Mode og ikke får dine behov opfyldt. Til at starte med vil vi kigge på, hvad der kan hjælpe dig her og nu. Næste gang vi skal arbejde med denne mode, vil vi fokusere på ting, du kan gøre på længere sigt for at reducere styrken i denne mode. En enkelt advarsel: Når den Vrede Barne Mode er meget intens, hæmmes vores kognitive evner, fordi vi oversvømmes med adrenalin, hvilket gør det vanskeligt at tænke klart. Glem ikke, at en del af det at håndtere den Vrede Barne Mode består i at identificere det uopfyldte behov, som udløste vreden. Ofte bliver du nødt til at vente med at gøre det til lidt senere, hvor du ikke længere er helt så vred.

	Håndtering af din Vrede Barne Mode
Eksempel:	<i>Jeg er i den Vrede Barne Mode, fordi min veninde har aflyst vores aftale, fordi hun har mere lyst til at lave noget med sin kæreste. Jeg har lyst til at råbe ad hende og fortælle hende, at hun aldrig mere skal kontakte mig!</i>
Kortsigtede adfærdsmæssige strategier	<i>Jeg kan tage mine boksehandsker på og slå på boksebolden, indtil jeg fysisk har fået luft for min vrede og føler mig mere afslappet. Så kan jeg sende en mail til min veninde, hvor jeg fortæller hende, at det gør mig virkelig vred, når hun aflyser aftaler med så kort varsel, fordi hun hellere vil være sammen med sin kæreste. Det føles, som om jeg altid er den mindst vigtige og ikke har betydning for hende. Jeg vil bede hende om at planlægge bedre fremover, så hun både kan være sammen med sin kæreste og finde tid til vores venskab. Det kunne jeg også skrive i e-mailen.</i>
Dine strategier:	
	
Eksempel:	<i>Jeg er i den Vrede Barne Mode, fordi min mor har fortalt sine veninder, at jeg er dumpet til min køreprøve.</i>
Kortsigtede kognitive strategier:	<i>Efter at jeg har fået lidt luft for min vrede, vil jeg se nærmere på, hvad det er for grænser, som min mor har overskredet med sin adfærd, og hvordan jeg skal handle. Jeg kan lægge en plan for, hvad jeg skal sige til hende om det, og hvilke færdigheder jeg skal bruge for at kunne gøre det på en assertiv og ikke-aggressiv måde.</i>

	<i>Håndtering af din Vrede Barne Mode</i>
Dine strategier:	



**Håndtering af din Vrede Barne Mode:
Kortsigtede oplevelsesorienterede teknikker**

I sessionerne med oplevelsesorienteret mode arbejde har vi afprøvet nogle oplevelsesorienterede teknikker for at håndtere den Vrede Barne Mode, og vi skal senere i programmet også prøve andre. Teknikkerne omfatter at forbinde sig til andre, visualiseret korrektiv omskrivning, mode dialoger og mode rollespilsøvelser m.fl. Lav en liste med de oplevelsesorienterede teknikker, som du kan bruge for at reducere styrken af din Vrede Barne Mode og undgå at handle overilet.

Eksempel:	<i>Min Vrede Barne Mode har lyst til at slå min chef, fordi han har nedgjort mig foran de andre.</i>
-----------	--



<p>Kortsigtede oplevelsesorienterede teknikker</p>	<p><i>Jeg kan mærke, hvordan mine muskler bliver spændte. Jeg kan forestille mig en ballon, som jeg anbringer al min vrede i og så giver slip på. I dag får jeg brug for et par balloner, som flyver til vejrs, før jeg føler mig lettet. Derefter kan jeg huske på, da jeg var i gruppen, og terapeuten spurgte mig om, hvad jeg havde brug for – hvordan hun respekterede det, jeg bad om. Måske har jeg også i den her situation brug for at få sagt, at jeg vil behandles med respekt.</i></p>
<p>Dine teknikker:</p>	

Kortsigtet mode håndteringsplan for min Vrede Barne Mode

Vi har nu arbejdet med adfærdsmæssige, kognitive og oplevelsesorienterede teknikker eller færdigheder, som din Sunde Voksen Mode kan bruge for at håndtere den Vrede Barne Mode. Herunder kan du lave en mode håndteringsplan med *dine foretrukne strategier og teknikker*. Hav planen på dig som et huskekort eller en nødplan, mens du arbejder med din forandring.

Vrede Barne Mode

Tilføj flere teknikker til din plan, efterhånden som du prøver dem af og finder ud af, hvad der virker bedst for dig.



Forvent ikke, at din mode håndteringsplan bliver færdig i dag eller på et par uger. Du kan tilføje teknikker, efterhånden som du opdager dem i løbet af programmet. Vi kan ikke garantere dig, at din mode håndteringsplan vil virke i alle situationer eller 100 procent, det er der ingen, der gør. Hvad vi kan sige er, at den vil virke bedre i det lange løb end dine Dysfunktionelle Coping Modes eller Dysfunktionelle Forælder Modes, når det handler om at have med din Vrede Barne Mode at gøre og de behov, der ligger under. Mode håndteringsplaner skal skræddersys, så de passer til specifikke typer af situationer, og så skal de testes og finjusteres. I begyndelsen vil du sikkert have brug for noget hjælp fra dine terapeuter, behandlingsteamet og de andre i gruppen for at finde på indhold til din plan – men med tiden vil din Sunde Voksen Mode internalisere alle disse sunde coping teknikker, og du vil blive bedre til at finde dem frem og huske at bruge dem.



Mode håndtering session 5: Udvikling af din Trygge og Glade Barne Mode

Når du er i den Trygge og Glade Barne Mode, føler du dig elsket, tilfreds, forbundet til andre, at dine grundlæggende følelsesmæssige behov er opfyldt, tilfreds, beskyttet, værdsat, anerkendt, draget omsorg for, vejledt, forstået, værdsat, tryg, optimistisk og spontan.



- De fleste mennesker, som har en psykisk lidelse, er vokset op i et miljø, som hverken opmuntrede dem eller bakkede dem op i at være glade eller legende. Det er også grunden til, at de ofte er i tvivl om, hvad de godt kan lide at lave, og at de ikke har udviklet hobbyer eller fritidsaktiviteter i deres liv.



Det er vigtigt, at den Trygge og Glade Barne Mode kan få lov at udtrykke sin glæde og gøre ting, som gør ham eller hende glad. Det er vigtigt at give sin Trygge og Glade Barne Mode mulighed for at udtrykke kreative impulser. Som sund voksen er det en god idé at være åben over for en bred vifte af muligheder for glæde og nydelse for den Trygge og Glade Barne Mode. Det er også vigtigt at være i stand til at forbinde sig med det Trygge og Glade Barn i sig selv og være opmærksom på den information, som kommer fra ham eller hende om, hvad der er brug for.

- Nogle mennesker har undertrykt deres Trygge og Glade Barne Mode så længe, at det kræver en del arbejde i terapien, før de igen kan få fat i disse følelser af glæde og lykke. Det er derfor, schema terapeuter appellerer til, at dit Trygge og Glade Barn må komme ud at lege og udforske, og hjælper dig med at finde ud af mere om den Trygge og Glade Barne Mode og udvikle en fornemmelse for at lege og have det sjovt. Senere vil din Sunde Voksen Mode lære at gøre disse ting for dig.

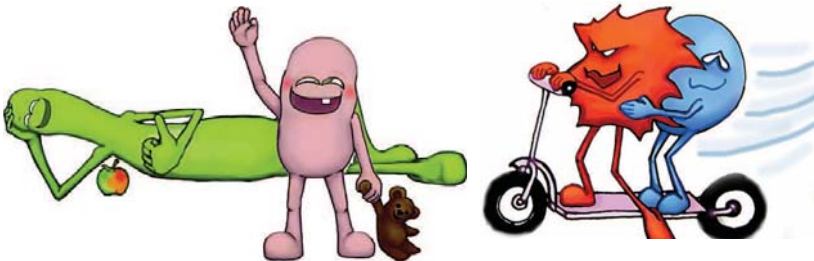


Hvad kan din Trygge og Glade Barne Mode lide at lave?

Hvad har din Trygge og Glade Barne Mode brug for at høre fra din Sunde Voksen Mode, så han eller hun får lyst til at komme frem og lege og nyde livet?

○

Et af schema terapiens mål er at opmuntre din Sunde Voksen Mode til at hjælpe din Trygge og Glade Barne Mode med at udvikle en god sans for at lege og have det sjovt og få lagt tid i kalenderen til hobbyer og fritidsaktiviteter.



○ **Styrk den Trygge og Glade Barne Mode: Kortsigtede adfærdsmæssige og kognitive strategier**

Lav en liste med ting, som du kan tænke på eller gøre for at udvikle din Trygge og Glade Barne Mode. I dag vil vi se på kortsigtede strategier, som kan hjælpe dig med at komme i den Trygge og Glade Barne Mode. Næste gang vi arbejder med denne mode, vil vi fokusere på ting, du kan gøre på længere sigt i arbejdet med at udvikle denne mode. For i denne mode føler du dig godt tilpas.

	<i>Udvikling af din Trygge og Glade Barne Mode</i>
Eksempel	<i>Jeg er i den Trygge og Glade Barne Mode, når jeg er sammen med mine venner og spiller beach-volleyball.</i>

	<i>Udvikling af din Trygge og Glade Barne Mode</i>
Kortsigtede adfærdsmæssige strategier	<i>Jeg kan spontant ringe til min ven efter arbejde og spørge hende, om hun har tid til at mødes på min yndlingscafe for at snakke. Hvis hun ikke har tid, kan jeg gå over til beach-volleyballbanen og se, om der er nogen. Måske kan jeg finde nogen at spille med.</i>
Dine strategier:	
Eksempel:	<i>Jeg er i den Trygge og Glade Barne Mode, når jeg husker på oplevelser, hvor jeg var glad.</i>
Kortsigtede kognitive strategier	<i>Jeg kan tænke på de ting, vi lavede i sommer, og hvordan jeg nød aktiviteterne.</i>
Dine strategier:	
	

Styrk din Trygge og Glade Barne Mode: Kortsigtede oplevelsesorienterede teknikker

I sessionerne med oplevelsesorienteret schema terapi har vi afprøvet nogle teknikker for at styrke den Trygge og Glade Barne mode på det følelses- eller oplevelsesmæssige plan, og vi skal prøve flere i løbet af behandlingen. Disse teknikker omfatter at forbinde sig til andre, at lege og spille og andre sjove ting. Lav en liste over de oplevelsesorienterede teknikker, som du kan bruge, når du ønsker at komme i den Trygge og Glade Barne Mode eller invitere ham eller hende ud at lege.

Eksempel:	<i>Jeg er i den Trygge og Glade Barne Mode, når jeg spiser småkager og flødeis.</i>
-----------	---

Kortsigtede adfærdsmæssige strategier	<i>Jeg kan lave en visualiseringsøvelse som den, vi lavede i gruppen. Jeg kan forestille mig, at jeg går ind i iskiosken og bestiller en gigantisk is i en chokoladedyppet vaffel.</i>
	<i>Jeg kan bestille småkager og flødeis – tre store kugler. Så kan jeg putte M&Ms på toppen sammen med noget chokoladesovs. Jeg kan dufte isen og mærke kulden, når jeg holder den i hånden. Jeg kan tage en skefuld af min is og putte den i munden – og smage både småkager og flødeis, den kraftige chokolade og de knasende M&Ms. Mums!</i>
Dine strategier:	



Kortsigtet mode håndteringsplan for din Trygge og Glade Barne Mode

Vi har arbejdet med adfærdsmæssige, kognitive og oplevelsesorienterede teknikker eller færdigheder, som din Sunde Voksen Mode kan bruge for at komme i eller kalde din Trygge og Glade Barne Mode ud at lege.

Herunder kan du lave en mode håndteringsplan med dine *foretrukne teknikker*, som du kan have med dig som et huskekort, mens du arbejder med din forandring.

<i>Trygge og Glade Barne Mode</i>

Tilføj flere teknikker til din plan, efterhånden som du prøver dem af og finder ud af, hvad der virker bedst for dig.

- Forvent ikke, at din mode håndteringsplan bliver færdig i dag eller inden for et par uger. Du kan tilføje teknikker hen ad vejen, efterhånden som du opdager dem i løbet af din behandling. Vi kan ikke garantere dig, at din mode håndteringsplan vil virke hver gang eller 100 procent, for det er der ingen, der gør. Men vi kan garantere, at den vil virke bedre og gøre dig gladere i det lange løb end dine Dysfunktionelle Coping Modes eller Dysfunktionelle Forælder Modes i forhold til at omgås din Trygge og Glade Barne Mode. Mode håndteringsplaner skal tilpasses til specifikke typer af situationer og må hele tiden testes og finjusteres. I starten får du nok behov for noget hjælp fra dine terapeuter eller behandlingsteamet og de andre i gruppen for at finde på ting, du kan sætte i din plan – men med tiden vil din Sunde Voksen Mode internalisere alle disse sunde coping teknikker, og til sidst vil de fungere automatisk.



Mode håndtering session 6: Styrk din Sunde Voksen Mode

Når du er i denne mode, støtter og bekræfter du din Sårbare Barne Mode, du sætter grænser for din vrede og Impulsive Barne Mode, du støtter og udvikler din Trygge og Glade Barne Mode, lige som du bekæmper dine Dysfunktionelle Coping Modes og dine Dysfunktionelle Forælder Modes og erstatter dem med sunde coping strategier og fornuftige standarder.



I den Sunde Voksen Mode er vi i stand til at holde balancen mellem behov og ansvar, så vi kan nyde livet, men også have et tilfredsstillende arbejdsliv. Fra den Sunde Voksen Mode lærer vi, hvordan voksenlivet fungerer, herunder arbejde, det at være forælder og andre pligter, og vi opsøger tilfredsstillende aktiviteter som sex, intellektuelle og kulturelle interesser, sundhedsfremme og sport.

Den omsorgsfulde forælder er en del af vores Sunde Voksen Mode. Den omsorgsfulde forælder er de sunde ting, vi har indlært eller internaliseret fra vigtige andre personer i vores liv, herunder vores psykoterapeut eller de andre fra gruppen.

Et barndomsmiljø, der byder på, og hvor man oplever kærlighed, støtte, opmuntring, bekræftelse og struktur, fremmer udviklingen af en stærk Sund Voksen Mode. De fleste mennesker, som har en psykisk lidelse, har ikke oplevet sådan et barndomsmiljø. Den gode nyhed er, at det kan der rettes op på i det miljø, som tilbydes i schema terapien

Individuel og gruppe schema terapi tilbyder en følelsesmæssigt korrigerende læring, hvor du bliver støttet og bekræftet af både terapeuterne og de andre gruppedeltagere. Sådanne oplevelser vil give dig mulighed for at komme i kontakt med og udvikle din Sunde Voksen Mode. Uanset hvor gammel du er, er det aldrig for sent at arbejde på denne måde og høste fordelene af det.

Hvad kan din Sunde Voksen Mode sige til:



1. Dine Dysfunktionelle Coping Modes

2. Din Sårbare Barne Mode



3. Din Vrede/Impulsive Barne Mode

4. Din Straffende Forælder

5. Din Krævende Forælder

6. Din Trygge og Glade Barne Mode



Udviklingen og styrkelsen af din Sunde Voksen Mode er et vigtigt mål i schema terapien.

Styrk din Sunde Voksen Mode:**Kortsigtede adfærdsmæssige og kognitive strategier**

Lav en liste med de ting, som du kan tænke eller gøre for at styrke din Sunde Voksen Mode.

I denne mode tænker du klart, og du har adgang til dine sunde coping strategier uden indblanding fra gamle, Dysfunktionelle Coping Modes eller Dysfunktionelle Forælder Modes.

	<i>Styrk den Sunde Voksen Mode</i>
Eksempel:	<i>Jeg er i min Sunde Voksen, når det lykkes mig at markere min grænse uden at føle skyld over det.</i>
Kortsigtede adfærdsmæssige strategier, der styrker mønstret	<i>Når jeg godt ved, at jeg ikke har nogen ressourcer tilbage til at hjælpe min kæreste, fordi jeg selv har en masse ting, jeg skal klare, kan jeg sige: "Jeg kan ikke hjælpe dig lige nu, men jeg vil prøve at vende tilbage til dig senere, når jeg har det bedre". Jeg kan give mig selv lov til at gøre noget, som gør mig godt, så jeg kan få mine kræfter tilbage.</i>
Dine strategier:	
Eksempel:	<i>Jeg er i den Sunde Voksen Mode, når jeg kan bevare roen i en stresset situation uden at miste troen på mig selv.</i>
Kortsigtede kognitive strategier	<i>Jeg kan tænke på, hvor mange gange jeg faktisk har klaret bestemte situationer godt indtil videre, og sige positive ting til mig selv som: "Du skal nok klare det rigtig flot, det er bare en udfordring, og den skal du nok klare."</i>
Dine strategier:	

Styrk din Sunde Voksen Mode:

Kortsigtede oplevelsesorienterede teknikker

I sessionerne med oplevelsesorienteret schema terapi har vi afprøvet nogle teknikker, som skulle styrke din Sunde Voksen Mode på det følelses- og oplevelsesmæssige plan, og vi skal prøve flere af den samme type i løbet af behandlingen. Eftersom den Sunde Voksen Modes formål er at håndtere alle de andre modes, omfatter disse teknikker også alle de andre teknikker, du indtil nu er stødt på i hele forløbet med både individuel og gruppe schema

terapi. Lav en liste med de oplevelsesorienterede teknikker, som du kan bruge, når du er i den Sunde Voksen Mode.


Eksempel:	<i>Jeg er i den Sunde Voksen Mode, når jeg tager mig af mine børn.</i>
○ Kortsigtede oplevelsesorienterede teknikker	<i>Når jeg fx tager mig af mine børn ved at læse en godnathistorie for dem, kan jeg prøve at fastholde det som et minde ved at være ekstra opmærksom på oplevelsen, hvordan det føles, hvordan de ser ud osv. Jeg kan mindes oplevelsen i en visualiseringssøvelse nogle gange, før jeg lægger mig til at sove, og give mig selv lov til at lukke det helt ind som et bevis på, at jeg er en omsorgsfuld mor eller far.</i>
Dine teknikker:	

Nu ved du, hvordan du kan holde øje med dine modes. Du kan bruge de ark, du fik udleveret vedrørende mode håndtering, til at hjælpe dig med at holde styr på dem. Vi har udarbejdet adfærdsmæssige, kognitive og oplevelsesorienterede strategier, teknikker og færdigheder, som din Sunde Voksen Mode kan bruge til at håndtere alle de andre modes. Du har en mode håndteringsplan for hver enkelt mode. Sørg for, at de er ved hånden, for eksempel som huskekort, så du kan kigge på dem, når du har behov for det. Og glem aldrig, at du har en Sund Voksen Mode, som du kan tilkalde!




Mode håndtering session 8: Langsigtede strategier til at bekæmpe dine Dysfunktionelle Forælder Modes

Lav en liste med strategier, som du kan bruge over længere tid for at få dine Straffende og Krævende Forælder Modes bekæmpet endegyldigt. Når du reducerer styrken i dine Dysfunktionelle Forælder Mode, vil det samtidig føre til en forandring af dine schemaer.

	<i>Bekæmp din Straffende Forælder Mode</i>	<i>Bekæmp din Krævende Forælder Mode</i>
<p>○ Eksempel:</p> 	<p><i>Du føler dig stresset, fordi du skal til en vigtig jobsamtale i morgen. Din Straffende Forælder siger: "Du klarer det aldrig. Du skuffede sidste gang, og det sker helt sikkert igen. Du er sådan en taber."</i></p>	<p><i>Dine kolleger sidder sammen ved et bord i frokost-pausen og snakker om en forfatter, du aldrig har hørt om. Din Krævende Forælder siger: "Du er nødt til komme ind i samtalen, ellers vil ingen kunne lide dig. Du skal læse mere, så du også kender de forfattere, folk snakker om. Du er nødt til at sige noget klogt, ellers bliver det virkelig pinligt for dig."</i></p>
<p>○ Langsigtede adfærdsmæssigt mønsterbrydende strategier</p>	<p><i>Jeg siger højt: "Nej!" og gentager det, hvis min Straffende Forælder bliver ved. Jeg kan øve mig til jobsamtalen sammen med min terapeut i et rollespil. På den måde kan jeg øve alle vigtige situationer, så jeg er tryk ved, at jeg kan håndtere dem på en ordentlig måde.</i></p>	<p><i>Jeg ignorerer min Krævende Forælder og siger: "Jeg kender ikke den forfatter, hvad har han skrevet?" eller "Er der en af jer, der kan låne mig en af hans bøger? Det lyder virkelig spændende." Jeg kan deltage i samtalen, selvom jeg ikke har det perfekte svar til ethvert spørgsmål.</i></p>

	<i>Bekæmp din Straffende Forælder Mode</i>	<i>Bekæmp din Krævende Forælder Mode</i>
Relateret schema:	<i>Mislykkes i arbejdsliv/karriere</i>	<i>Ufravigelige normer</i>
Dine strategier:		
Dit relaterede schema		
Eksempel:	<i>Hele ugen har du tænkt på at aflyse din date på fredag. Din Straffende Forælder siger: "Ingen kan lide dig. Se dig selv! Du er simpelthen så kedelig og grim."</i>	<i>Du har på det seneste haft en følelse af, at du ikke slår til – i forhold til alle andre, at du ikke er interessant nok, medmindre du giver dem et eller andet. Din Krævende Forælder siger: "Du er nødt til altid at være hjælpsom og støttende og tage ansvar for at imødekomme andres behov."</i>
Langsigtede kognitive strategier	<i>Jeg kan sige til mig selv: "Det passer jo ikke! Det er længe siden, jeg havde slem akne og bøjler i hele munden." Jeg kan minde mig selv om de komplimenter, jeg har fået for min stil og mine øjne. Jeg kan tage den kjole på, som jeg føler mig allerkønnest i, og sørge for, at jeg får en god nats søvn, så jeg ser udsovet ud. Jeg kan minde mig selv om, at det kun er min straffende forældrestemme, der siger sådan nogle ting til mig, og at det er forkert.</i>	<i>Jeg kan minde mig selv om, at jeg prøver at gøre mit bedste for mine venner. Og at det, som jeg gør, er ok. Det er vigtigt for mig også at finde tid til mig selv. Jeg kan beslutte mig for to af mine venner som mine bedste venner og så fokusere på at tilbringe tid med dem. Derefter kan jeg tage mig tid til mig selv. Og først når det er gjort, vil jeg overveje at imødekomme andre venners behov.</i>

Relateret schema:	<i>Mislykkes i arbejdsliv/karriere</i>	<i>Ufravigelige normer</i>
Dine strategier: 		
Dit relaterede schema		
Eksempel:	<i>Du har det dårligt over at have begået en fejl. Din Straffende Forælder siger: "Du er en stor idiot. Du fortjener at blive straffet – ingen aftensmad til dig i dag!"</i>	<i>Du føler dig under pres, fordi din bedste ven lige har bedt dig om at lave hendes bryllupsbuket. Din Kræven-de Forælder siger: "Du bliver nødt til at lave mindst tre, så du er sikker på, at der er nok. Det tager nok hele natten, men det skal bare være perfekt. Det bliver nødt til at være perfekt."</i>

<p>Oplevelsesorienterede teknikker til langsigtet forandring</p>	<p><i>Jeg kan omskrive mine barndoms-erfaringer ved at huske på den historie om Den omsorgsfulde forælder, som min terapeut læste højt i gruppen, og se min Sunde Voksen for mig og sige til mig selv: ”Det er ok at lave fejl. Det er der ikke nogen, der aldrig gør. Kom, så ser vi, om vi ikke kan rette op på fejlen, og så spiser vi bagefter. Du lærer ikke af dine fejl ved at straffe dig selv, det får du det bare dårligt af.” Jeg kan lave en lille æske til mig selv med beskeder fra min omsorgsfulde forælder, som mod-siger min Straffende Forælder, og kigge på den hver morgen.</i></p>	<p><i>Jeg kan lave en visualiseringsøvelse og se den situation for mig, hvor min ven fortalte mig, at mine buketter var de smukkeste, hun nogensinde havde set, og hvor glad hun så ud, da hun spurgte, om jeg ville lave hendes bryllupsbuket, fordi jeg er så god til blomsterbinding. Jeg følte mig lettet og kunne mærke min tillid til mig selv og det, jeg kan. Jeg følte mig ikke længere presset. Da det stadig er svært for mig at modstå min Krævende Forælder, kan et første skridt være at kontakte denne følelse af lettelse og selvtillid hver dag og begynde at overveje med mig selv, om det er en følelse, jeg kunne tænke mig at have noget oftere.</i></p>
<p>Relateret schema:</p>	<p><i>Mislykkes i arbejdsliv/karriere</i></p>	<p><i>Ufravigelige normer</i></p>
<p>Dine strategier:</p> 		
<p>Dit relaterede schema</p>		

Vi har arbejdet med adfærdsmæssige, kognitive og oplevelsesorienterede strategier, teknikker og færdigheder, som din Sunde Voksen Mode kan bruge til at bekæmpe dine Straffende og Krævende Forælder Modes.

Herunder kan du lave en mode håndteringsplan med de *strategier og teknikker, du foretrækker* at bruge overfor de Dysfunktionelle Forælder Modes, du oplever. Sørg for at have den ved hånden, mens du arbejder med forandring, som et huskekort, der kan minde dig om din langsigtede plan.



<i>Langsigtet mode håndteringsplan for mine Dysfunktionelle Forælder Modes</i>	
<i>Straffende Forælder Mode</i>	<i>Krævende Forælder Mode</i>
Tilføj flere teknikker til din plan, efterhånden som du prøver dem af og finder ud af, hvad der virker bedst for dig.	



Forvent ikke, at din mode håndteringsplan bliver færdig i dag eller inden for et par uger. Du kan tilføje nye teknikker, efterhånden som du opdager dem i løbet af behandlingen. Vi kan ikke garantere dig, at din mode håndteringsplan vil virke i enhver situation eller 100



procent, for det er der ingen, der gør. Det, vi kan sige, er, at den vil virke bedre i det lange løb end at lytte til dine Dysfunktionelle Forælder Modes. Mode håndteringsplaner skal passe til specifikke typer situationer og må testes og finjusteres hen ad vejen. I starten får du nok brug for noget hjælp fra dine terapeuter, behandlingsteamet og de andre i gruppen for at finde ud af, hvad din plan skal indeholde – men med tiden vil din Sunde Voksen Mode internalisere alle de sunde coping teknikker, og du vil blive bedre til at tilgå dem og huske at bruge dem.

Mode håndtering session 9: Langsigtede strategier for at opfylde behovene for din Sårbare Barne Mode

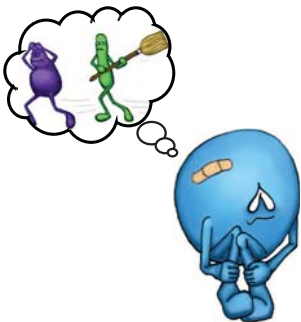
Lav en liste med langsigtede strategier, som du kan arbejde på med det sigte at opfylde de behov, som din Sårbare Barne Mode (SBM) har. Vælg nogle strategier, som med tiden kan føre til permanent forandring. Når modes forandres, forandres de skemaer, der aktiverer dem, også, så der sjældnere sker aktivering.



	<i>Trøste det triste Sårbare Barn</i>	<i>Berolige det ængstelige Sårbare Barn</i>
Eksempel:	<i>Jeg er ofte i den Sårbare Barne Mode og føler mig ked af det og forladt, når jeg føler mig isoleret eller distanceret fra andre mennesker.</i>	<i>Når jeg er i den Sårbare Barne Mode og føler mig ængstelig, tror jeg ikke, at jeg må spørge andre, hvis der er noget, jeg ikke forstår.</i>
Langsigtede adfærdsmæssigt mønsterbrydende strategier 	<i>Jeg kan deltage i en social aktivitet, som jeg nyder, og hvor jeg vil møde andre mennesker (fx synge i et kor, gå til fodbold, arbejde som frivillig på et herberg for hjemløse). Med tiden vil jeg på den måde få flere relationer til andre mennesker.</i>	<i>Jeg kan starte med at bede en nær ven, som jeg ved har det ok med at blive spurgt, om at forklare mig det igen. Næste gang kan jeg bede en, som jeg ved har lidt mere travlt, om at forklare mig det igen. Endelig kan jeg prøve at spørge en, som jeg tror vil være svær at snakke med (fx andre på jobcentret eller min chef). Med min Sunde Voksen Mode (SVM) ved jeg, at der ikke vil ske noget forfærdeligt, hvis jeg gør de ting, men at det vil opbygge min tillid til min Sunde Voksen.</i>

	<i>Trøste det triste Sårbare Barn</i>	<i>Berolige det ængste- lige Sårbare Barn</i>
Relateret schema:	<i>Mit relaterede schema kunne være "Anderledes/ udenfor"</i>	<i>Mit relaterede schema kunne være "Føle sig forkert/defekt/skam"</i>
Dine strategier:		
Dit relaterede schema:		
Eksempel:	<i>Når jeg er i den Sårbare Barne Mode og er ked af det, tror jeg, jeg er helt hjælpeløs.</i>	<i>Når jeg er i den Sår- bare Barne Mode og føler mig ængstelig, tror jeg ikke, jeg kan klare min egen hverdag.</i>

	<i>Trøste det triste Sårbare Barn</i>	<i>Berolige det ængstelige Sårbare Barn</i>
Langsigtede kognitive strategier	<i>Jeg kan lave en liste, hvor jeg kigger på beviserne for og imod, at jeg skulle være hjælpeløs. Jeg kan minde mig selv om, at alle indimellem har brug for hjælp. Jeg kan indkredse de situationer, hvor jeg føler mig hjælpeløs, og hvilken hjælp jeg da har brug for, eller hvorfor jeg har brug for hjælp. Hvis der er særligt vigtige eller tilbagevendende situationer, kan jeg lære de nødvendige færdigheder, så jeg kan håndtere dem.</i>	<i>Jeg kan lave en liste med alle de daglige opgaver, som jeg har klaret i hvert fald en gang. Jeg kan stoppe mig selv i at tænke, at jeg ikke kan finde ud af noget som helst. Jeg kan lave en liste med alle de daglige pligter, som skal laves, og hvis der så er enkelte, jeg har brug for hjælp til, kan jeg beslutte mig for, hvem jeg kan bede om hjælp, eller hvordan jeg kan få det lært.</i>
Relateret schema:	<i>Mit relaterede schema kunne være "Usikker i daglige gøremål/afhængig af andre"</i>	<i>Min relaterede schema kunne være "Mislykkes i arbejdsliv/karriere"</i>
Dine strategier:		

	<i>Trøste det triste Sårbare Barn</i>	<i>Berolige det ængste- lige Sårbare Barn</i>
Dine relaterede schema:		
Eksempel:	<i>Når jeg er i mit Sårbare Barn, føler jeg mig ofte ensom.</i>	<i>Når jeg er i mit Sår- bare Barn, er jeg bange for at snakke med andre mennesker.</i>
<p>Oplevelsesorienterede teknikker til langsigtet forandring</p> 	<p><i>Ved hjælp af visua- lisering kan jeg genopleve, hvordan det føles at være forbundet med andre i en terapi- gruppe. I min visua- lisering kan jeg igen mærke varmen i maven, som jeg mærkede dengang. Jeg kan lave en visualise- ringsøvelse hver aften, inden jeg falder i søvn, og virkelig gå ind i oplevelsen af at føle mig forbundet med andre. Det vil træne min evne til at gå ind i disse beroligende minder, når mine følelser af ensomhed og forl. adthed er stærke.</i></p>	<p><i>Jeg ved, at det sand- synligvis hænger sam- men med min Straf- fende Forælder, som fortæller mit Sårbare Barn, at jeg er uønsket, når jeg er urolig. Jeg kan huske en mode dialog fra gruppen, hvor en anden patient fortalte mig, at hun rigtig godt kunne tænke sig at snakke med mig, fordi hun syntes, jeg virkede rar. Jeg kan huske på det som en besked fra min omsorgsfulde forælder, skrive det ned på et huskekort og lægge det foran mig på arbejdet, hvor jeg har brug for at snakke med andre. Det vil minde mig om, at der faktisk findes menne- sker, der gerne vil snakke med mig.</i></p>

Relateret schema:	<i>Mit relaterede schema kunne være "Forladt/angst for at miste/ustabil".</i>	<i>Mit relaterede schema kunne være "Føle sig forkert/defekt/skam".</i>
Dine strategier:		
Dit relaterede schema:		

Vi har identificeret langsigtede adfærdsmæssige, kognitive og oplevelsesorienterede strategier, teknikker og færdigheder, som din Sunde Voksen Mode kan bruge for at opfylde behovene hos den Sårbare Barne Mode og hjælpe ham eller hende med at komme sig.

Skriv din mode håndteringsplan ned for de langsigtede strategier, du kan bruge, når du er i den Sårbare Barne Mode og føler dig trist eller ængstelig. Prøv din plan af i løbet af de næste uger, så du kan evaluere den. Brug planen som en påmindelse, som du kan gribe til under dit arbejde med forandring.




<i>Langsigtet mode håndteringsplan for min Sårbare Barne Mode</i>	
<i>Når jeg er trist</i>	<i>Når jeg er ængstelig</i>
Tilføj flere teknikker til din plan, efterhånden som du prøver dem af og finder ud af, hvad der virker bedst for dig.	

- Forvent ikke, at din mode forandringsplan vil blive færdig i dag eller inden for de næste uger. Resten af dit liv vil der være nye teknikker, som kan afprøves og tilføjes til planen. Vi kan ikke garantere dig, at din mode forandringsplan vil virke 100 procent, for det gør de aldrig. Det, vi kan love, er, at den vil virke bedre i det lange løb end dine Dysfunktionelle Coping Modes eller Dysfunktionelle Forælder Modes i forhold til at opfylde din Sårbare Barne Modes behov. Mode forandringsplaner skal tilpasses til de givne situationer og finjusteres hen ad vejen. Med tiden vil din Sunde Voksen Mode blive bedre til at bruge dem, og din mode håndteringsplan vil efterhånden komme til at fungere automatisk.

Mode håndtering session 10: Langsigtede strategier til håndtering af din Vrede Barne Mode

Lav en liste over sunde måder at tale til dig selv på, som du kan bruge, når du er i den Vrede Barne Mode. Lav først en liste over de ting, du kan gøre over en længere periode for at hjælpe dig selv med at forandre den Vrede Barne Mode permanent. Langsigtet forandring vil også påvirke dine schemaer.



	<i>Håndtering af din Vrede Barne Mode</i>
Eksempel:	<i>Jeg er ofte i den Vrede Barne Mode, når aftaler bliver aflyst.</i>
Langsigtede adfærdsmæssigt mønsterbrydende strategier	<i>Jeg kan tage ned i træningscentret jævnligt og arbejde med at blive mindre fysisk anspændt. Jeg kan også arbejde med mine sociale færdigheder ved oftere at sige noget om mine grænser til andre mennesker ("Jeg bryder mig ikke om ..." "For fremtiden vil jeg gerne have, at...").</i>
Relateret schema:	<i>Forladt/angst for at miste/ustabilt</i>
Dine strategier:	
	
Dit relaterede schema:	





○

○

<p>Eksempel:</p>	<p><i>Min Vrede Barne Mode bliver rasende, hvis der ikke er nogen, der lægger mærke til hende.</i></p>
<p>Langsigtede adfærdsmæssigt mønsterbrydende strategier</p>	<p><i>Jeg kan huske den øvelse, vi lavede i gruppen, hvor vi legede tovtrækning. Jeg kan fastgøre et håndklæde til mit dørhåndtag og trække så hårdt, som jeg kan, fordi jeg nu ved, at det ikke er farligt for mig at give min vrede noget plads. Når jeg føler, at den mest eksplosive del af min vrede har fået luft (og jeg ved, hvordan det føles, fordi jeg kan huske det fra gruppen), kan jeg fortælle de mennesker, som er tæt på mig, hvor vigtigt det er for mig, at de er opmærksomme på mine behov. Jeg kan hen over et par uger holde øje med min Vrede Barne Modes behov for opmærksomhed. Jeg kan gå ind i følelsen af, at min Vrede Barne Mode får sine behov opfyldt, og huske mig selv på det en gang om dagen, når jeg opdager, at jeg er i den Vrede Barne Mode. Det vil gøre det nemmere for mig at tale om, hvad jeg har brug for, i stedet for at eksplodere – og samtidig gøre det mere sandsynligt, at andre vil lytte.</i></p>
<p>Relateret schema:</p>	<p><i>Forladt/angst for at miste/ustabilt</i></p>
<p>Dine strategier:</p> 	

Dit relaterede schema:	
---------------------------	--

Vi har arbejdet med adfærdsmæssige, kognitive og oplevelsesorienterede strategier, teknikker og færdigheder, som kan hjælpe din Sunde Voksen Mode med at håndtere din Vrede Barne Mode.

Herunder kan du lave en mode håndteringsplan med dine *foretrukne strategier og teknikker*, som du kan have hos dig som et huksekort for at minde dig om din langsigtede forandringsplan.

Langsigtet mode håndteringsplan for min Vrede Barne Mode

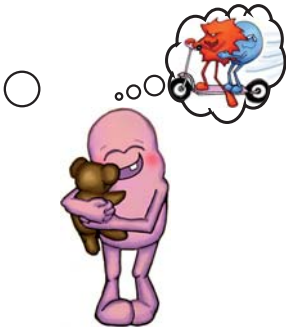
Tilføj flere teknikker til din plan, efterhånden som du prøver dem af og finder ud af, hvad der virker bedst for dig.

Forvent ikke, at din mode håndteringsplan vil blive færdig i dag eller inden for et par uger. Du kan blive ved med at tilføje nye teknikker, efterhånden som du opdager dem. Vi kan ikke garantere dig, at din mode håndteringsplan vil virke i alle situationer eller 100 procent, for det er der ingen, der gør. Vi kan derimod sige, at den vil virke bedre i det lange løb end dine Dysfunktionelle Coping Modes eller Dysfunktionelle Forælder Modes, når det handler om at have med din Vrede Barne Mode at gøre. Mode håndteringsplaner skal tilpasses til specifikke typer af situationer, de skal testes og finjusteres. I

○ starten vil du nok have brug for noget hjælp fra dine terapeuter, behandlingsteamet eller de andre i gruppen for at finde på ting, du kan sætte i din plan, eller for at blive mindet om at bruge den. Men hen ad vejen vil din Sunde Voksen Mode internalisere alle disse sunde coping teknikker, og du vil blive bedre og bedre til at tilgå dem og huske at bruge dem.



Mode håndtering session 11: Langsigtede strategier for at styrke din Trygge og Glade Barne Mode



Lav en liste over de ting, du kan tænke eller gøre for at udvikle din Trygge og Glade Barne Mode. I dag vil vi kigge på strategier, du kan bruge over en længere periode for at styrke din Trygge og Glade Barne Mode permanent. Læg mærke til, at dette også vil hjælpe dig med at ændre dine schemaer.

	<i>Udvikling af din Trygge og Glade Barne Mode</i>
Eksempel:	<i>Jeg er i den Trygge og Glade Barne Mode, når jeg er sammen med venner og spiller beach-volleyball.</i>
Langsigtede adfærdsmæssigt mønstre-styrkende strategier	<i>Jeg kan prøve at finde et beach-volleyballhold, som jeg kan komme med på. Så kan jeg spille flere gange om ugen, både i hverdage og i weekender.</i>
Relateret schema:	<i>Mit relaterede schema kunne være "anderledes/uden for"</i>
Dine strategier:	
Dit relaterede schema:	

	<i>Udvikling af din Trygge og Glade Barne Mode</i>
Eksempel:	<i>Jeg er i den Trygge og Glade Barne Mode, når jeg husker situationer, hvor jeg var rigtig glad.</i>
Langsigtede kognitive mønsterstyrkende strategier	<i>Jeg kan fylde en væg med "lykkelige stunder" og udsmykke den med billeder af eller små notater om glade minder. Jeg kan stå foran den hver dag, før jeg går i seng, og tænke på, hvad det egentlig var, der gjorde mig så glad lige i det øjeblik.</i>
Relateret schema:	Pessimisme/bekymring
Dine strategier:	
Dit relaterede schema:	

Eksempel:	<i>Jeg er i den Trygge og Glade Barne Mode, når jeg spiser småkager og flødeis.</i>
Oplevelsesorienterede teknikker til langsigtet styrkelse	<i>Jeg kan spise småkager og flødeis i forskellige situationer, sammen med venner, eller mens jeg ser en sjov film. Sidenhen kan jeg, når jeg har lyst, genopleve situationen i visualisering for min Trygge og Glade Barne Mode ved at bruge visualiseringen af, hvordan det føles at nyde at spise is.</i>

Relateret schema:	Mangel på nærhed og kærlig kontakt
Dine strategier:	
Dine relaterede schemaer:	



Vi har arbejdet med adfærdsmæssige, kognitive og oplevelsesorienterede strategier, teknikker og færdigheder, som din Sunde Voksen Mode kan bruge til at styrke din Trygge og Glade Barne Mode.

Herunder kan du lave en mode håndteringsplan for din Trygge og Glade Barne Mode for, hvad du kunne tænke dig at prøve af i løbet af de næste uger – den kan fungere som et huskekort, som du kan bruge, mens du arbejder med forandring.

<i>Langsigtet mode håndteringsplan for min Trygge og Glade Barne Mode</i>
<p>○ Tilføj flere teknikker til din plan, efterhånden som du prøver dem af og finder ud af, hvad der virker bedst for dig.</p>

○ Forvent ikke, at din mode håndteringsplan vil blive færdig i dag eller inden for få uger. Du kan tilføje nye teknikker, efterhånden som du opdager dem i løbet af behandlingen. Vi kan ikke garantere dig, at din mode håndteringsplan vil virke i alle situationer eller 100 procent, for det er der ingen, der gør. Men vi kan godt garantere, at den vil virke bedre og gøre dig gladere i det lange løb end dine Dysfunktionelle Coping Modes eller Dysfunktionelle Forælder Modes, når det handler om at have med din Trygge og Glade Barne Mode at gøre. Mode håndteringsplaner skal tilpasses til specifikke typer af situationer og skal derfor løbende testes og finjusteres. I begyndelsen får du nok brug for noget hjælp fra dine terapeuter, behandlingsteamet og de andre i gruppen for at finde ting, du kan sætte i din plan. Men med tiden vil din Sunde Voksen Mode internalisere alle disse sunde coping teknikker, og på et tidspunkt vil de blive helt automatiske.



Mode håndtering session 12: Langsigtede strategier for at styrke din Sunde Voksen Mode

Lav en liste med langsigtede strategier, som kan styrke din Sunde Voksen Mode. Vælg nogle strategier, som med tiden kan medføre mere permanent forandring. Efterhånden som modes forandres, ændres de schemaer, der udløser dem også, så dette sker sjældnere.

	<i>Styrk din Sunde Voksen Mode</i>
Eksempel:	<i>Jeg er i min Sunde Voksen, når jeg får markeret min grænser på en passende måde.</i>
Langsigtede adfærdsmæssigt mønsterstyrkende strategier	<i>Jeg kan lave en liste over ting, der irriterer mig, som når min kollega efterlader sin kaffekop på mit bord, når min bofælle ikke gør badeværelset rent, eller når min mor ringer til mig hver aften. For hver enkelt ting kan jeg score fra 1 til 5, hvor irriteret det gør mig (kaffekop = 3, badeværelse = 4, mors opringninger = 5). Derefter kan jeg begynde med den nemmeste opgave og skrive ned, hvad jeg kunne sige til min kollega, og derefter øve det foran spejlet nogle dage, før jeg endelig siger det til hende. Jeg kan evaluere, hvordan det gik, og senere tage den næste situation, som er lidt mere udfordrende.</i>
Relateret schema:	<i>Underkaste sig</i>
Dine strategier:	
Dit relaterede schema:	

	<i>Styrk din Sunde Voksen Mode</i>
Eksempel:	<i>Jeg er i den Sunde Voksen Mode, når jeg tror på mig selv.</i>
Langsigtede kognitive strategier	<i>Jeg kan indsamle information om mine succeser og nederlag og skrive begge dele ned på en for/imod liste på min iPhone. Jeg må være specifik fra starten omkring, hvad jeg måler på (fx at svare på kundeopkald på mit arbejde). Derefter kan jeg evaluere, når der er gået en måned, og se, om jeg har eller ikke har grund til at tro på mig selv.</i>
Relateret schema:	<i>Mislykkes i arbejdsliv/karriere</i>
Dine strategier:	
Dit relaterede schema:	

Eksempel:	<i>Jeg er i min Sunde Voksen, når det lykkes mig at holde balancen mellem mine egne og andres behov.</i>
Oplevelsesorienterede teknikker for langsigtet forandring	<i>Når der opstår en konflikt, kan jeg begynde med at huske ved hjælp af en visualisering, hvordan jeg har det, når jeg opfylder mine egne behov, versus når jeg kun opfylder den andens. Jeg kan huske på situationer, som vi har haft i gruppen, hvor forskellige behov stod over for hinanden, men ingen dengang bare blev sat til side. Vi fandt et kompromis. Jeg kan igen mærke, hvordan det føltes, at jeg også havde betydning. Jeg kan overveje mulige kompromisser i den nuværende situation og drøfte dem med vedkommende.</i>
Relateret schema:	<i>Ofre sig</i>

Dine strategier:	
Dit relaterede schema:	



Oplevelsesorienteret mode arbejde opgave 2 og 8 – DFM: Øvelse: Om at huske manuskriptet for den omsorgsfulde forælder

I forbindelse med dagens session er jeres hjemmeopgave at:

1. Øve jer i at lade den Sårbare Barne Mode lytte til Den omsorgsfulde forælders manuskript, mens I har jeres stofstykke hos jer.
2. Trin 2 er bare at have stofstykket hos jer i lommen eller en taske og at bruge det ind imellem i løbet af dagen, når jeres Sårbare Barne Mode bliver udløst, eller når I bare har brug for trøst eller beroligelse.

Skriv lidt om, hvad du har gjort, og hvordan det virkede:



Oplevelsesorienteret mode arbejde
hjemmeopgave 5 – TGBM 1:
Visualiseringstræning for den Trygge og Glade
Barne Mode

Øv dig i at fremkalde et af de positive billeder af sjov, leg og glade oplevelser fra sessionerne om det Trygge og Glade Barn.

Lav en liste over de billeder, du har brugt, så du efterhånden skaber en samling af glade minder, som du kan vende tilbage til for at opveje de smertefulde.

Mandag	
Tirsdag	
Onsdag	
Torsdag	
Fredag	
Lørdag	
Søndag	



